

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ О.Г. Смолянинова

« _____ » _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

44.03.01.09 Информатика и информационные технологии в образовании

**Разработка интерактивного сайта «#ЕдаСтудента»
как средства социальной адаптации первокурсников**

Руководитель _____ доцент, канд. пед. наук Н. В. Бекузарова
подпись, дата

Выпускник _____ В.М. Чилингарян
подпись, дата

Красноярск 2016

Содержание

Введение.....	3
1 Психолого-педагогические основы разработки сайта для социальной адаптации первокурсников	6
1.1 Социальная адаптация как объект междисциплинарного изучения	6
1.2 Состояние проблемы социальной адаптации первокурсников в педагогической теории и практике	21
1.3 Кулинарный ликбез в социальной адаптации первокурсников	36
Выводы по 1 главе.....	48
2 Разработка интерактивного сайта «#ЕдаСтудента» для социальной адаптации первокурсников	49
2.1 Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.....	49
2.2 Описание сайта «#ЕдаСтудента»	61
2.3 Результаты экспертной оценки сайта «#ЕдаСтудента»	76
Выводы по 2 главе.....	84
Заключение	85
Список использованных источников	86
ПРИЛОЖЕНИЕ А	95
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ В	98
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	101

ВВЕДЕНИЕ

В 1865 году Г. Аубертом было введено понятие «адаптация». Данное понятие имеет свое определение в таких науках, как философия, психология, педагогика, социология. Адаптация – это соотношение требований, которые выдвигает та или иная среда человеку, и возможностей самого человека. Потребность в адаптации возникает у человека именно тогда, когда к нему выдвигаются новые требования.

Начало обучения в высшем учебном заведении предполагает принятие школьником роли первокурсника – новой социальной роли для него. У большинства молодых людей юношеский этап развития совпадает с периодом обучения в вузе. И, поэтому, проблема социальной адаптации весьма актуальна тогда, когда речь идет о подготовке будущих специалистов. Ведь именно подготовка специалиста влияет на его дальнейшую профессиональную деятельность.

В процессе социальной адаптации студент сталкивается с рядом проблем, одной из которых является неумение вести быт, начиная с малого и заканчивая жизненно необходимым – приготовлением пищи. Ведь зачастую, студенты, приезжие и проживающие в период обучения вдали от дома, не владеют навыками приготовления пищи в полной мере. Отсюда возникает и ряд других проблем, например, неумение экономить бюджет. Следует добавить, что особенно важным фактором быта считается смена места проживания, переезд в другой город, в обстановку общежития или квартиры.

Нельзя обойти вниманием еще одну проблему студентов, плавно вытекающую из проблемы распределения денежных средств и недостатка времени, это проблема качественного питания. Период студенчества – пора перенапряжения, нервов, недосыпания, и, порой кажется, некогда думать о питании на фоне других проблем. И чаще всего большинство студентов питается нерегулярно, перекусывая на ходу. Причиной тому является

незнание студентов о быстрых и бюджетных рецептах блюд, которые не составит труда приготовить самим.

Актуальность настоящего исследования определяется решением проблемы социальной адаптации студентов первого курса с использованием информационных средств. Отсутствие средств, решающих проблему бытовой адаптации студентов первых курсов высших учебных заведений составило проблему исследования.

Все вышеизложенное послужило снованием для выбора темы бакалаврской работы «Разработка интерактивного сайта «#ЕдаСтудента» как средства социальной адаптации первокурсников».

Цель исследования: разработать интерактивный сайт для социальной адаптации первокурсников и провести его экспертную оценку.

Объект исследования: социальная адаптация первокурсников.

Предмет исследования: средства социальной адаптации первокурсников.

Гипотеза исследования: интерактивный сайт станет средством социальной адаптации первокурсников, если при наполнении контента учитывается:

- ограниченность бюджет студентов;
- отсутствие кулинарного опыта;
- специфика продуктового ассортимента и ценового уровня пунктов общественного питания университета и близлежащих торговых точек.

В соответствии с целью, гипотезой и предметом исследования поставлены основные **задачи**:

1. Осуществить анализ современного состояния проблемы социальной адаптации первокурсников, выявить подходы к ее изучению, уточнить понятийный аппарат исследования.
2. Определить педагогический потенциал интерактивного сайта как средства социальной адаптации первокурсников.

3. Разработать интерактивный сайт «#ЕдаСтудента».
4. Провести экспертную оценку разработанного сайта.

Методологической основой исследования явились: научные труды отечественных ученых в области адаптации первокурсников, социальной адаптации первокурсников (Л.В. Майер, С.В. Манахова, Т.Ю. Морозова, Т.Д. Судакова, К.О. Полатида, С.А. Лагун, В.И. Султанова, И.М. Хорев); методика диагностики адаптации первокурсников к вузу (М.С. Юркина); о рациональном питании и здоровье студентов (Н.И. Латышевская, Л.А. Рапопорт, С.И. Сафронов, Д.Г. Сидоров, М.Л. Сedaкова, А.Г. Скудаев, А.Д. Телекова); методологические основы решения проблем адаптации, социальной адаптации первокурсников (Р.Ш. Карданов, Н.Б. Подсобова).

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие **методы**: анализ педагогической, психологической, методической литературы; опытно-экспериментальная работа, включающая констатирующий и формирующий этапы; математические методы обработки результатов опытно-экспериментальной работы.

Базой исследования явился институт педагогики, психологии и социологии СФУ г. Красноярск. В опытно-экспериментальной работе приняли участие около 40 человек. Исследование выполнялось в 2015 – 2016 уч. г.

Апробация результатов исследования осуществлялись посредством организации опытно-экспериментальной работы в институте педагогики, психологии и социологии СФУ г. Красноярск.

Обсуждение материалов и результатов исследования осуществлялось при выступлении на Международной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Молодёжь и наука: перспект Свободный» (Красноярск, 2016).

Объем и структура работы: введение, две главы (6 параграфов), заключение, список использованных источников, приложения.

1 Психолого-педагогические основы разработки сайта для социальной адаптации первокурсников

1.1 Социальная адаптация как объект междисциплинарного изучения

С первых же дней своего пребывания в вузе студент сталкивается с новой структурой учебного заведения, новыми требованиями, системой обучения. Таким образом, изменяется вся жизнь молодого человека. Перед молодежью, только что окончившей школу, оставшейся без курирования классного руководителя, зачастую и без друзей, возникают трудности, которые, в свою очередь, влияют на качество обучения.

Как считает О.А. Попкова: «Продолжительность приспособления к новым социальным условиям составляет 5-6 недель. Наиболее сложными оказываются первые две недели, когда фиксируется бурная реакция на комплекс новых воздействий. Особенно важен каждый день первой недели адаптации» [35]. Действительно, первая неделя нахождения студентом в статусе первокурсника весьма сложная, наполненная смешением чувств и впечатлений, а зачастую и растерянностью.

С.В. Манахова и Л.В. Майер считают, что: «Первый курс для студента может стать как трамплином для успешного овладения выбранной специальностью, так и глубоким разочарованием в своем выборе» [30].

Т.Г. Судакова, К.О. Полатиди отмечают: «В большинстве случаев, от того, насколько хорошо прошла адаптация зависит дальнейшая реализация человека в профессиональной деятельности...большинство студентов отмечают, что им требовалось некоторое время для адаптации в вузе»[50].

Проблема адаптации первокурсников к обучению в высшем учебном заведении занимает важное место, что сопряжено с освоением нового социокультурного пространства, в котором существуют свои специфические установки и требования:

Период юности – «переломный» момент профессионального самоопределения, по результатам которого возникает необходимость адаптации человека в вузе.

Период юности – это период активного самоопределения, в основе которого лежит выбор будущей сферы деятельности. При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение отношения к будущему: взгляд подростка на будущее осуществляется с позиции настоящего, в то время, как взгляд юноши на настоящее осуществлен с позиции будущего.

По мнению Э. Эриксона, каждый человек в своем развитии проходит через восемь стадий. Мы рассмотрим одну из восьми, а именно пятую стадию развития личности, в которой находится первокурсник – юность, потому что именно на этой стадии развития находится первокурсник.

Э. Эриксон уделил большое внимание именно юношескому возрасту, считая его главным в формировании психологического и социального благополучия человека. Именно в этом возрасте юноши задаются вопросами: «Кто я?», «Куда я иду?», «Кем хочу стать?». Они оценивают мир и свое отношение к нему. У них возникает чувство неопределенности, тревоги. Все это порождает чувство своей бесполезности, бесцельности.

По материалам сайта о психологии «pro-psichology.ru» [37] психологическими особенностями ранней юности (14-18 лет), при ведущей роли учебно-профессиональной деятельности являются:

- формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств;
- соотношение себя с идеалом, развитие способностей к самовоспитанию, самообразованию;
- возрастание волевой саморегуляции;
- усиление концентрации внимания, увеличение объема памяти, логизация учебного материала, сформированность абстрактно-логического мышления;

- развитие умений самостоятельно разбираться в сложных вопросах, принимать решения;
- формирование собственного мировоззрения как целостной системы взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии;
- увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений;
- стремление к самоутверждению своей независимости, оригинальности;
- пренебрежение к опыту и советам старших; критиканство, проявление недоверия;
- проявление рационализма, практицизма;
- готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека; приобретение определенной степени психологической зрелости;
- стремление к получению профессии – основной мотив познавательной деятельности;
- отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам;
- завершение полового созревания, формирование отношений к зарождающимся сексуальным желаниям;
- появление первого чувства любви, дружбы;
- существенная перестройка эмоциональной сферы-недостаточное осознание последствий своих поступков [37].

Период юности – это время формирования нравственных и духовных ценностей личности. У большинства молодых людей юношеский этап развития совпадает с периодом обучения в вузе. Как считает М.В. Григорьева: «Этот период в настоящее время осложняется одним существенным обстоятельством: личностное и ценностное самоопределение приходится на ту пору, когда у человека еще недостаточно жизненного опыта и знаний, а образовательный процесс в вузе не в полной мере готовит

молодого человека к ответственному шагу – выбору главной линии своей жизни» [10].

Следует отметить, что период юности зачастую является периодом перехода юноши из статуса «школьника» в статус «студента». Как считает Т.Г. Анисимова, что именно в период студенчества происходит наиболее активное нравственное, психологическое и социальное становление человека, формирование смысложизненных ориентаций [3].

Именно поэтому, юношеский возраст является возрастом перехода к социальной роли студента связанной с периодом молодости, что в первую очередь ставит возрастные и социальные адаптации молодого человека к новому общественному положению.

Е.Л. Бережковская считает, что: «Многие современные старшеклассники, как и ребяташки помладше, совсем не стремятся взрослеть. У этих ребят наблюдается очень высокая тревожность или, напротив, ее отсутствие. Поступление в вуз не делает этих ребят взрослее. Они остаются ситуативными, избегают нагрузок, которые кажутся им «лишними», и, в то же время, постоянно боятся отчисления. Такое отношение к учебе формируется уже в первом–втором семестре и не всегда выправляется в дальнейшем» [5].

На наш взгляд, Е.Л. Брежковская говорит об адаптации первокурсника и ее влиянии на дальнейшее обучение в вузе. Заметим, что начальный период обучения в вузе сопровождается изменением прежних стереотипов, стрессовыми ситуациями.

Начало обучения в высшем учебном заведении предполагает принятием школьником роли первокурсника – новой социальной роли для него. Период адаптации первокурсника весьма значим для него, весь в это время происходит первая встреча с той психологической средой, которая существует в учебном заведении, и с которой предстоит взаимодействовать на протяжении всего обучения.

Прежде чем рассмотреть особенности адаптации студентов-первокурсников, считаем целесообразным уточнить понимание самого термина «адаптации».

На сегодняшний день проблема изучения адаптации привлекает внимание ученых из разных отраслей научного знания, таких как психология, педагогика, социология и т.п., и поэтому единого определения понятия «адаптация» не существует.

Так, с психологической точки зрения адаптация – это приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества, не потеряв при этом собственное «лицо» [16].

Т.Ю. Морозова определяет «адаптацию», как: «развивающийся процесс и результат оптимального и динамичного соотношения требования (возможностей) окружающей среды и возможностей (требований) личности» [31].

По мнению Н.С. Трофимовой: «Педагогика рассматривает адаптацию в двух направлениях: психологическом, как явления, выражающегося в перестройке динамического стереотипа личности, в соответствии с новыми требованиями окружающей среды, и в социальном, как активного приспособления субъекта к окружающей среде» [52].

А в социологическом словаре адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды [48].

Следует добавить, что текущие и предстоящие успехи студентов влияют на продолжительность процесса адаптации. Адаптация к условиям вуза (учеба, досуг) связана с резким изменением социального положения личности. Усложняется деятельность, девушки и юноши вступают в незнакомую для них систему отношений, у них меняется представление о предстоящей деятельности и ее содержании [30].

На процесс адаптации влияет школьная жизнь и навыки будущего студента. Например, учащиеся лицеев и гимназий легче приспособляются

к обучению в вузе. На это влияет то, что принцип преподавания в таких учебных заведениях ближе к университетскому, и уровень знаний, соответственно, выше.

Заметим, что в вузе, по сравнению со школой, меняется принцип преподавания:

- преподаватели читают лекции плотным потоком, а не диктуют;
- зачастую студенты вынуждены работать самостоятельно;
- оценка знаний происходит реже.

В некоторых случаях все это приводит не к самым лучшим последствиям: первокурсник не успевает за лектором, начинает пропускать занятия, вовремя не готовится к занятиям, вследствие чего первая сессия провальная.

Следует так же отметить, что первокурсник лишается и привычного круга общения:

- приходится адаптироваться в новом коллективе;
- лекторы довольно требовательны: относятся как к взрослым, предоставляют большую самостоятельность;
- прошлые заслуги студента не влияют на его «место» в коллективе, ему необходимо заново доказывать свои умения и знания.

Особенно сложно протекает процесс адаптации тогда, когда студент начинает самостоятельную жизнь, вдали от родителей, обеспечивая себя материально.

По мнению Н.Ю. Яударовой: «Адаптационный период – сложная пора для любого человека. Каждый раз, когда что-либо меняется в нашей жизнедеятельности (идем первый раз в детский сад, в первый класс, в пятый класс и т.д., или меняем место работы, жительства и т.п.) наш организм испытывает определенные трудности привыкания к новым обстоятельствам изменившейся жизни, нужно отметить, что привыкание или приспособление идет не только с физиологической точки зрения, но и с психологической и социальной» [59].

М.И. Кирикова считает, что: «Первокурсник вынужден адаптироваться к следующим условиям:

-К учебному процессу вуза, который значительно отличается от школьного (лекции, семинары, практические занятия, которые требуют определенного уровня знаний). Между преподавателем и студентом возникает барьер из-за различия в методах обучения в общеобразовательной и профессиональной школах. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в вузе, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой;

-К новому коллективу. Особенность студенческой группы первого курса заключается в том, что это ещё не сложившийся коллектив и в нем ещё нет установленных и закрепившихся правил и норм поведения. В этой группе каждый является новым человеком для каждого члена группы;

-Призвание к избранной профессии. Призвание характеризуется как сложное интегративное психологическое образование, или как высшая степень выраженности глубокого, устойчивого, положительного отношения к профессии. Она охватывает эмоционально-волевую, интеллектуальную и нравственную сферы личности, проявляясь в объективных и субъективных показателях ее отношения к деятельности. В процессе адаптации устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности;

-К новым условиям жизни: самостоятельной организации учебы, быта, свободного времени. Изменяется привычный маршрут до места учебы, расписание и продолжительность пар, для иногородних студентов встает вопрос о проживании в общежитии;

-К новым отношениям с родителями, т.к. подросток становится постепенно независимой, самостоятельной личностью» [23].

Зачастую первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями вовсе не из-за того, что в школе получили слабую подготовку, а из-за того,

что у них не сформировались такие черты личности как способность контролировать себя, умение грамотно распределять свое время, самостоятельность. Отсутствие этих черт личности на первых порах обучения в вузе провоцируют появление больших трудностей у первокурсников.

В связи с многообразием причин адаптации, ученые выделяют ее разновидности.

Например, Лагун С.А. считает, что процесс адаптации первокурсника к вузовской среде можно рассматривать с нескольких позиций [12]:

- как явление психологическое (психологическая адаптация);
- как явление дидактическое (дидактическая адаптация);
- как явление социальное (социальная адаптация).

По мнению Н.А. Кананчук психологическая адаптация – процесс активного приспособления индивида к новым условиям, требующий усвоения новых норм и ценностей, осознания необходимости формирования новых моделей поведения, оптимальных для среды, в которой он оказался [19].

Таким образом, с психологической точки зрения адаптация – процесс и результат взаимоотношений между социальной средой и личностью.

По мнению Е.П. Александрова и М.В. Воронцовой: «Под термином «дидактическая адаптация» в психолого-педагогической литературе чаще всего понимают процесс и результат приспособления обучающегося к условиям конкретной образовательной среды, к принятым в ней ценностям, содержанию, методам и формам обучения» [2].

Как считают Е.П. Александров, М.В. Воронцова: «Среди используемых в вузе организационных форм учебной работы (лекции, семинары, коллоквиумы, лабораторные работы, научно-исследовательская работа, практики и др.) едва ли не самой сложной формой обучения для первокурсников являются лекции. Ведь урок даже в старших классах школы предполагает неоднократные смены видов интеллектуальной активности.

Наличие этих смен видов активности способствует сохранению устойчивости, и концентрации внимания в масштабах 10-15 минут. Лекция же посвящается объемному, теоретически сложному содержанию. К такой моно активности, к тому же распределенному в значительных масштабах времени, подавляющее большинство первокурсников, разумеется, еще не готовы». Мы разделяем мнение автора, ведь, действительно, первокурсники устают на лекциях, отвлекаются, не успевают записывать все необходимое, из-за чего происходит упущение узловых моментов лекции, что в дальнейшем негативно влияет на усвоение материала [2].

А.А. Савункина под дидактическими трудностями подразумевает «процесс приспособления к вузовской системе обучения, вхождение студента в особенности учебной деятельности (необходимость усвоения большого объема знаний, по сравнению со школой, самостоятельная организация учебы и др.)». По мнению автора: «Содержание дидактической адаптации сводится к формированию у студента рациональных приемов и способов самостоятельной познавательной деятельности не только по заданию преподавателей, но и на основе личных планов, направленных на расширение и углубление профессионального самообразования» [42].

Опираясь на мнение М.А. Крыловой, следует отметить: «Выбор содержания, методов и форм сопровождения дидактической адаптации первокурсников следует основывать именно на понимании ведущей деятельности юношества – учебно-профессиональной. Ведущий характер эта деятельность приобретает, если задана четкая психологическая цель, например формирование содержательных обобщений студентов, их теоретического мышления. Достижение именно этой цели в юношестве связано с формированием студентов как субъектов учебно-профессиональной деятельности, а это существенно облегчает процесс их адаптации».

Так же, по мнению автора, признаками дидактической адаптации/дезадаптации первокурсников выступают:

- Качества базового уровня общеучебных умений:
- использование научных терминов при устных ответах на занятиях;
- использование научных терминов в письменных ответах и письменных работах;
- умение делать выводы, определять существенное в изложенном;
- умение делать записи, конспекты научных статей, глав книг;
- умение задавать вопросы по содержанию;
- умение пользоваться библиотечным каталогом;
- умение пользоваться интернет-ресурсами для поиска информации.
- Качества высокого уровня общеучебных умений:
- умение выражать собственное мнение, основанное на знании существующих теорий, анализе своего и чужого опыта;
- умение преобразовывать предмет учебной деятельности в научную или профессиональную деятельность:
- научные публикации, выступления на студенческих конференциях, рефераты, курсовые отражают собственное осмысление проблемы, а не плагиат;
- поиск дополнительного материала, постановка собственных «проясняющих» заданий, учебных задач, составление сравнительных таблиц, схем либо преобразование изученного материала в удобные для себя примеры;
- выявление внутренних связей явлений, процессов, теорий, учебной дисциплины в целом, а также других дисциплин;
- умение использовать знаково-символьные и материальные средства:
- Интернет (анализ, критика, свои предложения, поиск информации на форумах, в социальных сетях, но не плагиат, покупка, копирование и т.д.);
- использование разного рода компьютерных редакторов и программ (текстовых, графических, аудио-, видео- и т.д.) для представления своих мыслей, результатов исследования;

-использование доступных приборов, механизмов и инструментов (компасы, микроскопы, проекторы и т.д.) для уточнения и проверки своих гипотез, для представления отчетных работ;

-использование ресурсов библиотеки (записан в разных библиотеках, в разных отделах; предпочитает сам искать нужный источник по теме с помощью каталогов, а не просить помощи у библиотекарей);

-использование опыта дополнительного образования (музыкальные, танцевальные, художественные, научные, языковые и другие кружки, курсы, студии) для осуществления учебно-профессиональной деятельности;

-приводить высказывания, отражающие анализ своего и чужого опыта, (выражается в аналогиях, сравнениях, приведении примеров, характерных ситуаций, образов и т.д.) [26].

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что дидактическая адаптация подразумевает процесс приспособления первокурсника к новой для него системе обучения, его содержанию, а так же методам и формам. Следует заметить, что основной проблемой дидактической адаптации является самостоятельный характер в обучении. Так же, большие учебные нагрузки влияют на процесс дидактической адаптации. Ведь первокурсник не привык к большим учебным нагрузкам, не владеет навыками конспектирования лекций. Так же весьма важной проблемой является и контакт с преподавателями и пр.

Между тем, некоторыми учеными рассматривается такое понятие, как «социально-психологическая адаптация». М.И. Кирикова, например, отмечает, что социально-психологическая адаптация студентов в стенах учебного заведения – это постепенный процесс формирования личности в новых условиях. За достаточно небольшой промежуток времени студент или группа активно осваивают другую социальную среду (социальное, территориальное перемещение). Для начинающего студента социально-психологическая адаптация особенно актуальна [23]. По мнению автора социально-психологическая адаптация заключается в освоении человеком

социально-психологических особенностей трудовой организации, вхождения в сложившуюся в ней систему взаимоотношений, позитивном взаимодействии с членами общества

В свою очередь, В.И. Султанова характеризует социально-психологическую адаптированность как: «..Такое состояние его взаимоотношений в группе, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою учебно-профессиональную деятельность, переживает состояние самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей» [51].

Ряд ученых (А.Х. Абу-Хаттаб, Е.П. Абу-Хаттаб, В.А. Долгополов) считают, что социально-психологическая адаптация «предполагает осознание социального статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений», формирования и реализации определенных ценностных ориентаций и групповых форм [1].

Таким образом, следует отметить, что социально-психологическая адаптация подразумевает включенность личности в социальную среду, а так же ее взаимодействие с обществом, где очень важно обретение статуса, и места.

Рассмотрим понятие «социальной адаптации».

И.М. Хорев определяет «социальную адаптацию», как: «вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой, в процессе которого согласовываются требования и ожидания его участников» [54].

О.Н. Локаткова отмечает, что важным фактором, способствующим или препятствующим успешной социальной адаптации, является территориальный – место жительства студента до поступления в вуз. По ее мнению, первокурсники, которые жили в небольших городах, селах, должны адаптироваться к образу жизни в крупном городе. О.Н. Локаткова пишет: «Молодой человек оказывается оторванным от той среды, где он вырос, от родителей и друзей. С собой он «привозит» нормы и ценности,

установки, правила поведения, которые получил дома в результате процесса социализации» [29]. Мы поддерживаем мнение автора, ведь первокурснику приходится адаптироваться к новой социальной среде для него и часть тех установок, которые у него сложились до поступления в вуз, он вынужден поменять, и причиной этому служит то, что из привычной среды он попадает в непривычную для себя среду—среду большого, а порой незнакомого города.

Ряд авторов (Т.С. Бугрова, Т.И. Попова, Т.В. Захарова) выделяют основные проблемы, связанные с принятием социальной роли студентом:

-Проблема перехода на новый уровень учебного процесса. К студенту предъявляются совершенно другие требования. Происходит трансформация организации учебного процесса — привычные сорокаминутные школьные занятия переходят в продолжительные вузовские лекции, появляются новые формы контроля и повышения качества учебной деятельности — зачет и экзамен.

-Адаптация к новым социальным отношениям: включение в группу студентов, адаптация к новому коллективу, появление новых социальных контактов.

-Адаптация к будущей профессии. Зачастую большинство студентов первого курса имеют недостаточно полное представление о сущности получаемой ими профессии. Кроме того, поступление на то или иное направление подготовки в вузе не всегда мотивировано самостоятельным выбором молодых людей. «Настояли родители», «друзья сюда поступили», «порекомендовали преподаватели в школе» — такие мотивы выбора вуза и будущей профессии встречаются довольно часто. Поэтому становится актуальным уже на первых этапах обучения сформировать у первокурсника первичное представление о получаемой специальности.

-Сложности социально-психологической адаптации: поиск оптимального режима труда и отдыха, адаптация к новому месту жительства (для иногородних студентов), налаживание быта и

самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие [7].

По мнению Я.В. Бочарниковой: «Различают три формы адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в колледже:

-Адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре среднего специального учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;

-Адаптация общественная, то есть процесс внутренней интеграции (объединения) групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;

-Адаптация дидактическая, касающаяся подготовки студентов к новым формам и методам учебной работы в колледже» [6].

В. Я. Гордашникова, А. Я. Осин выделяют несколько основных типов адаптации студента – первокурсника в высшем учебном заведении, такие как: физиологическая, биологическая и социальная адаптации.

К социальной адаптации они относят профессиональную адаптацию (адаптацию к условиям профессии), социально – психологическую адаптацию и адаптацию к новым образовательным условиям, которая, в свою очередь, включает в себя формальную, общественную и дидактическую.

Резюмируя все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что адаптация студента длится на протяжении всех лет обучения. И уже, будучи студентом третьего курса, формируются значимые для студента навыки самоконтроля, организованности, ответственности. Адаптация личности студента к обучению – сложный, длительный, а порой болезненный процесс. Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью. В этот период студентам весьма важно именно окружение, в котором они находятся. Следует отметить, что зачастую в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным

уровнем, а именно – приезжие из деревень и городские жители. И важно учитывать тот факт, что период адаптации данных категорий будет различным.

По мнению Т.И. Поповой: «Трудности, с которыми сталкивается первокурсник в процессе адаптации, связаны не только с индивидуально-психологическими особенностями его личности; также имеет место наличие целого ряда объективных социальных причин» [36]. Социальная адаптация, на наш взгляд, - это приспособление индивида к нормам конкретной группы. При успешной социальной адаптации первокурсник имеет возможность найти свое место в социальной среде и реализовать свои потребности.

Как считает О.А. Попкова: «Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Поступив в новое учебное заведение, молодой человек уже имеет некоторые сложившиеся установки, стереотипы, которые при начале обучения начинают изменяться, ломаться. Новая обстановка, новый коллектив, новые требования, оторванность от родителей, неумение распорядиться «свободой», денежными средствами коммуникативные проблемы и многое другое приводят к возникновению психологических проблем, проблем в обучении, общении с сокурсниками, преподавателями» [35]. Важной проблемой, стоящей перед первокурсником, является неумение вести быт, начиная с малого (например, с уборки) и заканчивая жизненно необходимым – приготовлением пищи. Ведь зачастую, студенты, приезжие и проживающие в период обучения вдали от дома, не владеют навыками приготовления пищи в полной мере. Отсюда возникает и ряд других проблем, таких, как неумение экономить бюджет и время.

Первокурсник проходит адаптацию к новой среде высшего учебного заведения в разных аспектах – дидактическом и психологическом, что

связанно с его вхождением в новый учебный ритм и появлением новой статусной самооценки. Однако немаловажным в этом случае является и социальная адаптация студента к новым бытовым условиям.

1.2 Состояние проблемы социальной адаптации первокурсников в педагогической теории и практике

Анализируя предыдущий параграф, мы можем сказать о том, что современное студенчество является активным социальным классом профессионально-интеллектуальной элиты, основной задачей которого становится ценность самопродвижения и самопознания за счет получения научных знаний о мироустройстве и профессиональных инструментов.

Вхождение в студенческую группу является важной задачей для людей юношеского возраста, так как студенчество формирует предпосылки дальнейшего личного развития молодого человека в социально-профессиональном аспекте.

«Большое количество работ посвящено исследованию адаптации личности в различных группах и коллективах: М. Н. Будякина, А. А. Русалинова, А. М. Растова, Н. А. Свиридов, Е. В. Таранов, А. И. Ходаков и другие. Проблема социально-психологической адаптации личности широко исследуется и в зарубежной психологии: З. Фрейд, А. Адлер, Э. Эриксон и другие» [57].

Рассматривая социальную адаптацию в терминологии советских учебников, мы можем сказать о том, что термины адаптация и социальная адаптация были совершенно равнозначны, так как социальная адаптация определялась как приспособление индивида к условиям окружающей среды (средовой подход).

«Адаптационная способность индивида состоит в умении подчиняться нормам социальной среды, игнорируя те проявления индивидуальности, которые могут противоречить этим нормам. В противном случае, возникает ситуация дезадаптации, которая обозначена термином «патология». Как

считает Дюркгейм, индивиду остается лишь один адекватный способ адаптации – усвоение норм среды и приспособление к ним....».

В статьях А. Е. Крухмалева, Е. В. Воеводиной социальная адаптация есть: «...процесс активного взаимодействия индивида и среды с целью достижения оптимального уровня их функционирования и соответствия друг другу. Результатом этого процесса выступает адаптированность, то есть такое состояние, при котором и индивид, и среда могут сосуществовать, взаимодействовать в соответствии с особенностями друг друга. Причем успешность социальной адаптации проявляется в способности индивида не только к простому функционированию в среде, но и к самореализации, раскрытию своего потенциала, а также созданию условий для прогрессивных изменений среды...» [25].

В современных педагогических работах (А. С. Зелко, С. И. Капица, Л. М. Митина, Н. Б. Подсосова, С. А. Рунова, Ю. В. Стафеева, Н. С. Савкин, Н. А. Савотина и др.) изучаются различные аспекты социальной адаптации студентов, отражаются ее условия, специфика, содержание и структура. На основании анализа рассмотренных работ можно сделать вывод, что в понятие социальная адаптация студентов вкладывается различный смысл.

Так, Ю.В. Стафеева [20] рассматривает адаптацию студентов младших курсов, как необходимое условие их профессионального и личностного становления и подчеркивает значимость целенаправленной педагогической поддержки.

Адаптация студентов первого курса вуза определяется Н.Б. Подсосовой [20], как двуединый процесс взаимодействия студента с образовательной средой вуза, в котором, с одной стороны, происходят «...внутренние изменения его личностных характеристик, представлений о жизни, усвоение необходимых для жизнедеятельности новых социальных норм, отношений, основанных на учебной, трудовой, культурной, коммуникативной деятельности...». А с другой стороны, идет «...активное

воздействие на среду в соответствии с личными и общественными потребностями, принятием на себя новой социальной роли» [25].

По мнению Г.И. Рогалевой [40], социальная адаптация студентов вуза представляет отношение студента к будущей профессии, освоение способов и приемов самостоятельной работы, приспособление к новому типу учебного коллектива, обычаям, традициям вуза и обучению, новым видам научной деятельности и др.

Согласно выделенным представлениям исследователей, социальная адаптация студентов вуза протекает при взаимодействии с окружающей средой, с субъектами образовательного процесса во всех видах деятельности, что влияет на личностное развитие студента, формирует опыт социального познания жизни, адекватную модель поведения и как показывает вузовская практика, выстраивается по-разному в силу особенностей и многогранного характера процесса.

Таким образом, результаты выделенных теоретических положений, позволили определить понятие: «социальная адаптация студентов вуза». В свою очередь, Г.И. Рогалева в своей статье пишет: «понятие «социальная адаптация студентов вуза» мы рассматриваем как активное взаимодействие студента с вузовской средой и социальным окружением» [40].

Данное понятие объясняет воздействие факторов образовательной среды и ее субъектов на личность студента и наоборот. Студент, взаимодействуя с вузовской средой, социальным окружением, адаптируется к формам, методам, технологиям учебно-воспитательной, бытовой деятельности, уровню и качеству обучения. При этом процесс социальной адаптации каждого студента к вузовской среде и социальному окружению протекает как активно, так и пассивно» [40].

Г.И. Рогалева [40] считает, что выделение социального компонента в структуре адаптации студентов позволяет рассматривать и условно определять ее этапы:

- Первый этап – приспособление студента к социальному окружению в условиях вуза;
- Второй этап – усвоение студентом принятых социальных норм, ценностей, традиций вузовской среды, требований социального направления;
- Третий этап – организация адекватного микро социального взаимодействия «студент-преподаватель», «студент-куратор», «студент- студент», «студент-студенческая общность».

При этом Г.И. Рогалева [40] подчеркивает, что каждый из выделенных этапов социальной адаптации студентов характеризуется своими трудностями и проблемами, которые требуют специального выделения и рассмотрения. На первом этапе «приспособление студента к социальному окружению в условиях вуза» основными трудностями являются проблемы, тесно связанные с построением межличностных отношений со всеми субъектами образовательного процесса. Среди них: установление контактов и выстраивание активного и гармоничного взаимодействия с преподавателями, одногруппниками, сокурсниками, административно-управленческим персоналом и др.; самостоятельное «отстаивание» своей позиции, положения, статуса; проблемы, связанные с низкой самооценкой, постоянным самоутверждением личности в студенческом коллективе и пр.

Как считает М.В. Ростовцева: «На сегодняшний день одним из факторов успешной социальной адаптации человека является наличие у него таких качеств как: высокая профессиональная компетентность, самостоятельность, творческая инициатива, предприимчивость, высокая лабильность и адаптивность» [41]. Мы разделяем мнение автора. Но не стоит забывать, что реалии общества изменчивы, в связи с чем возникают неопределенности в жизни, состояние растерянности у большинства граждан, а в особенности, как мне кажется, у молодого поколения. И, как и следует ожидать, все это влияет на результативность процесса социальной адаптации личности, на ее взаимодействие с современным миром. М.В. Ростовцева отмечает: «В настоящее время в России остро ощущается

дефицит позитивного влияния всех институтов социализации – образования, семьи, средств массовой информации, результатом чего является возникновение «зоны отчуждения», постоянных противоречий между социумом и личностью. Одним из них является противоречие между требованиями, предъявляемыми современным обществом к интеллектуальному, духовному, физическому потенциалу человека, необходимому, чтобы стать востребованным, полноценным членом социума – активным субъектом деятельности, и недостаточно разработанными условиями, методами, формами социализации личности» [41].

В статье «Факторная структура социальной адаптации студентов» Е.С. Левченко пишет: «Процессы адаптации происходят постоянно, так как непрерывно возникают изменения и в социальных условиях нашего существования, и в нас самих. При этом выделяют два вида адаптационных процессов. Первый вид социальной адаптации – это адаптация к изменившимся макросоциальным условиям. Изменения в законодательстве страны и экономике ведут к неизбежному приспособлению поведения различных социальных групп и личности. Второй из них составляют процессы, связанные с резкой сменой индивидом социальной среды. К таким адаптационным вариантам относятся, например, адаптация сельского жителя в городе и, наоборот, вживание в иную культурную среду, необходимость в которой возникает в результате смены обстановки при поступлении в вуз» [28].

Причем первый тип адаптации студента связан с его статусной ролью, умением позиционировать себя, а второй – с приспособлением к социальным и средовым условиям. Считаем важным выделить трудности, которые испытывают студенты в процессе адаптации. Основной трудностью первого типа социальной адаптации служит вхождение в студенческий коллектив, неумение общаться и налаживать контакты со сверстниками и взрослыми, активно выступать и проявлять себя. К трудностям второго типа социальной адаптации связаны поиск

оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие или к съему жилья.

Основным моментом, на который стоит обратить внимание является и самоорганизация студента.

Самоорганизация – процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счёт внутренних факторов, без внешнего специфического воздействия (изменение внешних условий может также быть стимулирующим либо подавляющим воздействием). Терминами самоорганизации служат «планирование», «самоопределение», «самоанализ».

От наличия у студентов первого курса культуры самоорганизации зависит успешность или неуспешность социальной адаптации в высшем учебном заведении.

По мнению Е.В. Левченко [28] «адаптивность студента» – комплексный результат адаптации, связанный с развитием нового качества и позитивного выхода из новой ситуации.

Тем временем, дезадаптация связана с появлением личностных и поведенческих трудностей, появлением серьезных проблем. Как считает Н.К. Зайцева [14] «...дезадаптирующим можно называть такой ход внутриспсихических процессов и поведения, который приводит не к разрешению проблемной ситуации, а к ее усугублению, к усилению трудностей и тех неприятных переживаний, которые она вызывает...».

Социальную адаптацию можно рассматривать как субъективную и объективную адаптацию, в зависимости от активной или пассивной роли адаптирующегося студента [21].

Субъективная адаптация связана с адаптацией в коллективе и занятии учебной роли или профессиональной позиции студенческого статуса, а объективная адаптация связана с приспособлением адаптирующегося к объективным, бытовым и средовым условиям жизни.

В этой связи, мы можем рассматривать социальную адаптацию через бытовые аспекты.

Непосредственно адаптация к бытовым условиям связана с процессом организации жилого пространства.

На наш взгляд, особенно важным фактором быта считается смена места проживания, переезд в другой город, в обстановку общежития или квартира. По последним российским данным большую часть студентов высших учебных заведений составляют именно иногородние студенты. Как нами ранее было замечено, место жительства студента до поступления в вуз может способствовать или препятствовать успешной социальной адаптации. По мнению О.В. Соловьевой [47]: «...Адаптация иногородних студентов — первокурсников является сложным многогранным процессом, на который влияет огромное количество факторов. С одной стороны, молодой человек, следуя за своей мечтой, поступил в вуз неродного города, обрел некоторую независимость от родителей и теперь самостоятельно организует свой рабочий день и досуг. Но с другой стороны, на нем «висит» груз ответственности за совершенные поступки, появляется страх неудачи в учебе и в отношениях с одногруппниками, а также неуверенность в собственных силах и возможностях...».

К основным проблемам адаптации, которые могут носить дезадапционный характер российские исследователи относят:

- проблему неумения распределять свой собственный день;
- проблему расходования денежных средств;
- проблему правильного питания.

Е.Н. Дырина, А.В. Тонеева [13] пишут о том, что: «...Наиболее характерные причины дефицита можно условно разделить на две группы: зависящие от человека и зависящие от окружения. К первой группе можно отнести:

- неадекватная оценка своих способностей, скорости работы, результативности;

- отсутствие личной миссии (цели) человека;
- неумение контролировать свои потребности (в питании, мыслях, выражении эмоций, общении);
- лень;
- отсутствие плана постановки приоритетов при выполнении дел (решение второстепенных задач при регулярном переносе главных);
- спешка при выполнении объемных заданий (часто вызвана тем ,что человек несвоевременно начинает работать над ними);
- учеба/работа по вечерам и выходным (в учебные/служебные часы не хватает времени);
- работа (учеба) не по своему профилю (неэффективное использование возможностей);
- уточнение сведений, постоянное переспрашивание (трудное восприятие информации, как следствие утомления)...».

О.В. Соколова отмечает недостаток времени для студентов первого курса обучения как одну из социально-психологических проблем, связанных с границами собственной личности и границами социума первокурсника: «...Проблему нехватки времени нельзя свести только к пониманию ее как проблему организации деятельности. Проблема нехватки времени – это психологическая проблема, возникающая в понимании и вызывающая переживания. Она носит вторичный характер, формируясь на основе ряда других проблем, решая которые можно прийти к решению этой проблемы...».

Еще одним минусом для студента считается умение или неумение распределять свои собственные деньги.

Д. Ходикова и В. Шаклееина выделяют три основные статьи затрат студента – это: «Питание, транспорт, интернет и сотовая связь. У девушек в значительных затратах еще и развлечения, спорт, покупка одежды и обуви. Как ни странно, у мужчин затраты на развлечения и спорт оказались ниже. Большинство утверждает, что планирует свой бюджет на месяц (15 чел.), на

неделю (6 чел.). При этом признаются, что в долг берут 12 чел., но не очень часто. Обычно раз в квартал, раз в полгода. И отдают долги чаще всего в течение недели. Это можно объяснить как склонностью студентов к спонтанным покупкам, так и зависимостью в деньгах от родителей и родственников, с помощью которых возвращаются долги. На прямой вопрос анкеты «Умеете ли вы жить по средствам?» только 5 человек ответило: «Да», один честно признался: «Нет», а 24 человека выбрали неопределенный вариант: «В зависимости от обстоятельств» [53].

По материалам сайта [49], в России стипендия студента составляет на 2010 год 1100 руб., «...очевидно, что на эти деньги студент не сможет прожить. Для справки: прожиточный минимум по России в 2010 году составляет 4780 руб. Для поддержки студентов действуют различные льготы, прожить на которые, скорее всего, тоже не получится, но это позволит сэкономить немного больше денег родителям студентов...» .

Для нуждающихся и инвалидов, по материалам того же сайта существует социальная стипендия в размере 1650 руб. в месяц. Пусть это и небольшие деньги, но государство их платит. Кроме академической и социальной стипендии студентам могут быть дополнительно назначены: стипендия президента, правительства, Потанинская стипендия, частные стипендии.

«...Культура построения семейного бюджета формируется воспитанием в семье, особенностями личности. Возможно, требуются какое-то обучение, тренинги для формирования этого важного навыка...» [53].

По мнению О.А. Воробьевой [9]: «...Приезд в город ставит перед студентом реальные жизненные проблемы и одна из самых главных связана с устройством на жительство. Институт прописки, высокие цены на недвижимость, недоступность для сельского студента приобретения квартиры в городе являются очень важными проблемами, которые необходимо решить молодому человеку еще до поступления. У студента

есть три варианта решения данного вопроса – жить с родственниками, в общежитии или снимать квартиру....».

В этой ситуации, как пишет О.А. Воробьева, социально адаптированное оказывается студент, живущий в общежитии, так как перед ним больше социальных ролей и сверстников.

В связи с этим на базе нескольких российских университетов было проведено тестирование психоэмоциональной адаптации первокурсников. В анкетировании приняли участие студенты двух академических групп, поступившие на обучение в сентябре 2014 года на физико-математический факультет по профилю «Математика и физика» и «Прикладная информатика». Всего было опрошено 42 человека в возрасте от 17 до 20 лет, 38 % респондентов составляют юноши и 62 % девушки. Отметим и следующий факт: 36 % поступивших остались учиться в родном городе, а остальные 64 % – иногородние (из них 86 % проживают в общежитии, 14 % снимают квартиру).

Мы не можем обойти вниманием еще одну проблему студентов, плавно вытекающую из проблемы распределения денежных средств и недостатка времени, это проблема качественного питания.

Студентки Томского государственного университета М. Л. Седакова и А.Д. Телекова [44] проводили опрос студентов об их питании в университете. Опрос показал, что хронические заболевания желудочно-кишечного тракта имеют 11,1% студентов (т.е. 1 студент из 10). В среднем студенты проводят на учебе 7 часов в день. Отказываясь от обеда вовсе, молодые люди нарушают собственный режим питания, что приводит к нарушению процесса пищеварения.

«...Несмотря на широкое распространение и производство ГМО, мало изучено влияние, оказываемое ими на организм человека. Поэтому мы спросили у студентов, знают ли они о ГМО и считают ли они опасными. Оказалось, что студенты знают о вреде ГМО, но в большинстве своем способны употреблять как перекус сухую, сладкую пищу...».

По мнению А.В. Скудаева, В.В. Сидорова [46] проблема питания студентов высших учебных заведений остается актуальной, так как «...Различные результаты исследований, проводимых на кафедре физической культуры, позволяют сделать неутешительные заключения:

- у большинства студентов выявлены грубые нарушения режима питания;

- многие студенты не завтракают, промежутки времени между приемами пищи бывают различными;

- большое количество студентов в силу различных причин не обедают (питаются преимущественно всухомятку, утоляя голод чипсами, печеньем, конфетами, а то и просто остаются голодными: тогда как известно, что регулярное принятие пищи способствует повышению трудоспособности, снижению заболеваемости, увеличению физической активности студентов);

- у многих студентов обильные приемы пищи приходятся на ужин, предшествующий сну, что также – характеризует нерациональность питания».

По мнению Е.С. Грошевой, С.Е. Картышевой [11]: «...Достаточно широкую распространенность имеют пищевые привычки, обусловленные потреблением так называемого «пищевого мусора». Нехватка времени на полноценный прием пищи, слишком короткие перерывы между парами, отсутствие возможностей перекусить в другом месте, да и порой просто нежелание затрачивать на приготовление еды много времени становятся главными аргументами в пользу посещения заведений быстрого питания, так называемых fast-food, где можно быстро поесть буквально за 10-15 минут. Полуфабрикаты и fast-food всё чаще заменяют сбалансированный и полезный обед...».

По мнению психологов проблемы нерационального питания студентов связаны с психологической неуверенностью в себе (заедание возможной проблемы), отсутствием баланса режим дня и усталости.

В приведенных нами выше исследованиях говорится о том, что основная часть питания студента приходится на вечер, а утро и день выбиваются из рациона питания студента, на это время приходится в основном сухая, жесткая пища, полуфабрикаты.

Кроме того, является немаловажным фактор близости от учебного заведения и заведения общественного питания, его рацион и время работы.

Проблемы нерационального и неправильного питания студентов связаны с такими факторами как:

- отсутствие знания студента о здоровой пище;
- нарушение студентом режима дня, неумением распределять собственное время.
- низкое наличие денежных средств у студента.

В проводимых университетами России анкетированиях, большинство из студентов видят проблему правильного питания в отсутствии или недостаточном количестве денежных средств.

Исследователь Анна Кислякова [24] пишет о том, что «...среди дополнительных расходов стоит напомнить о коммунальных услугах и оплате проживания в общежитии. Это стабильный платеж, который каждый месяц становится для учащихся неожиданностью и незапланированной тратой денег. Хорошо, если имеется материальная помощь родителей, поскольку на одну стипендию все эти расходы просто не вытянуть.

Еще не стоит забывать, что проезд в общественном транспорте нынче платный, так что лучше всего каждый месяц покупать проездной, чтобы в один из дней не топтать в общежитие пешком, необходимо рационально подходить к своим расходам.

Ну и последнее, вернее – самое главное: учеба также для многих студентов становится самым настоящим разорением, даже если речь идет о дневном бюджетном обучении. Приходится тратить деньги на ксерокс, ручки и прочие канцелярские принадлежности, а дни рождения

однокурсников или преподавателей вообще становятся стрессом для весьма скромного бюджета....».

Причем многие исследователи выделяют как проблему то, что студенты тратят деньги нерационально, непродуманно, очень часто это трата денег на развлечения и дорогую еду в кафе и ресторанах.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.).

О.И. Кашаева, Г.А. Крижананускайте, А.А. Шепельков [22] в статье «Качество питания студента» пишут о том, что «...Многие проведенные исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев.

Довольно часто студенты в перерывах между «парами» перекусывают, чем придется, это: чипсы, печенье, шоколад, газированная вода. Некоторые индивиды «утоляют голод» выкурив сигарету. В современном городе студенты тратят очень много времени на дорогу, что также способствует перекусыванию или утолению голода в заведениях быстрого (но нездорового) питания....».

Изучая статьи по здоровому питанию студентов, мы можем встретить в них такие термины как «гигиена питания», «пищевое поведение человека», «культура приема пищи».

Такая область медицины как гигиена питания рассказывает нам о суточной потребности организма человека в белках, углеводах и жирах, распределением суточной нормы питания для правильной активности и жизнедеятельности организма человека.

По мнению О.П. Балыковой, А.П. Цыбусова, Д.С. Блинова, есть два типа нарушения пищевого поведения: «Первый связан с ограниченностью ассортимента продуктов и дефицитом в пище необходимых структурных, энергетических и биологически активных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и др.). Второй — прежде всего с неумением правильно питаться, с отсутствием элементарных знаний и культуры питания» [4].

О.П. Балыкова, А.П. Цыбуцсов, Д.С. Блинов, Н.Н. Чернова, С.А. Ляпина [4] пишут о том, что «...Состояние здоровья, сложившееся на фоне конституциональных особенностей организма под воздействием фактического питания обозначается термином «пищевой статус».

Оценка пищевого статуса, включающая в себя определение показателей функции питания, пищевой адекватности и заболеваемости, производится на основании показателей роста, массы тела и массоростового показателя, обмена веществ, функционального состояния отдельных систем организма. Показатели физического развития, в особенности масса тела, являются наиболее информативными критериями соответствия энергетической и биологической ценности рациона питания потребностям организма...».

В организме молодого человека, студента, как говорилось нами выше, происходят гормональные изменения, продолжают процессы роста и развития, именно поэтому высокую роль в питании занимают белки и углеводы, которые студент поглощает не в природном виде продуктов в виде сахарозы и фруктозы.

Еще одним фактором плохой пищевой культуры студента служит недостаточная информированность о пище и пищевых особенностях для студентов, или же полученная информация не является ценной и полезной

из-за того, что в ней нет практических рекомендаций. Для формирования культурно-просветительской работы со студентами предложено внедрять позицию куратора, о чем говорится в монографии «Эффектная организация кураторской деятельности» Т.П. Царапина, Т.А. Ульрих, И.В. Никулина [55]. По мнению авторов «...Проблема адаптации студентов к обучению в вузе решается более успешно в условиях применения инновационных моделей образования, в частности использования информационно-компьютерных технологий обучения. Наличие сайта вуза, информация, которая имеется на кафедральной странице, особенно материалы для самостоятельной работы и подготовки к экзаменам, семинарам, зачетам, облегчают процесс активной учебной деятельности студентов. Работа студента с электронными ресурсами, самостоятельный поиск информации способствуют совершенствованию умений отбирать и структурировать необходимый для изучаемой дисциплины материал, логично излагать и аргументировать различные современные теоретические подходы к изучаемым вопросам...» [55].

Однако, информационные средства могут быть полезны не только в учебной деятельности, но и в повседневной, так как современные студенты – студенты современного поколения информационных наук, зачастую ищут информацию не при общении со сверстниками, а через глобальную сеть, пользуясь различными сайтами.

Обучение чему-либо новому через глобальную сеть становится намного познавательнее и менее затратно, чем прохождение специальных курсов или занятий, главное, чтобы информация, представленная на информационном портале, носила информационный характер.

Таким образом, социальная адаптация – есть адаптация к условиям среды и продуктивное решение проблем самоорганизации быта. Одной из основных задач социальной адаптации является решение бытовых проблем и задача просвещения студентов первого курса.

1.3 Кулинарный ликбез в социальной адаптации первокурсников

В предыдущих параграфах мы изучили кулинарный аспект социальной адаптации студентов. На неправильную пищевую ориентацию студентов влияют следующие проблемы, такие как:

- нехватка денежных средств и неправильное их распределение (тот фактор, когда еда в пиццериях и заведениях быстрого питания становится привычной), сюда же относится и непосредственная близость пиццерий от учебных заведений;

- несоблюдение режимов приема пищи (связанные с психологическим фактором социальной адаптации, таким как неумение распределять собственное время и неумение грамотно распределять приоритеты);

- недостаточное информирование о потреблении правильной, возрастосообразной пищи, полноценном рационе питания, который рассматривался на примере введения в общежитиях специальной должности куратора – просветителя в бытовых вопросов.

Однако мы видим, что, несмотря на информационные источники по данной тематике, проблема питания студентов является очень актуальной и болезненной.

Для каждого студента-первокурсника учеба в университете знаменует собой определенный жизненный этап и сопряжена с новыми вызовами, к которым он должен приспособиться. Умение готовить – то, с чем рано или поздно сталкивается каждый человек. Безусловно, приготовление и потребление пищи является жизненно необходимыми для каждого человека. Вообще, кулинария (от лат. *culina*– кухня) – искусство приготовления пищи, а также собирательное название кушаний. Кулинария – древнейшая отрасль человеческой деятельности.

Рассмотрим такое понятие, как «кулинарный ликбез». Но, в первую очередь предлагаем понять, что такое «ликбез» и «кулинарный ликбез». Ликбез (ликвидация безграмотности) – массовое обучение неграмотных взрослых чтению и письму в Советской России и СССР. В переносном

смысле – обучение неподготовленной аудитории базовым понятиям какой-либо науки, процесса или явления. Отсюда становится понятно, что такое «кулинарный ликбез». Оно подразумевает ликвидацию неграмотности именно в кулинарии. То есть, умение готовить правильно.

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания.

В исследовании Саратовского государственного университета А.В. Шунькиной, М.Н. Иванченко было выяснено, что студенты первого курса не только употребляют много вредных продуктов быстрого питания, но и зачастую едят «всухомятку», то есть не употребляют продуктов, которые были бы полезны в белковом рационе, не едят супы, мясо и рыбу [56].

Более всего данных исследователей напрягает фактор того, что некоторые студенты едят два раза в день, мотивируя это недостатком времени и спешкой.

Исследователь пищевой культуры студентов Л.Я. Рапопорт пишет о том, что: «Неадекватное пищевое поведение часто определяется неорганизованностью. Неорганизованный человек, как правило, не организован во всем. И в своем пищевом поведении он руководствуется не столько внутренними физическими ощущениями (чувством голода), сколько реакциями на вид, цвет и доступность пищи или же на время суток, на которое у него запрограммирован прием пищи. Такая ситуация осложняется еще и тем, что пища доступна человеку круглые сутки – дома, в вузе, в ресторанах и гастрономах (а некоторые рестораны предлагают даже ее доставку на дом). Заставить человека есть могут стресс, скука, опасность, тревога или одиночество; некоторые люди едой вознаграждают себя за «хорошее поведение»...» [38].

Однако такой стиль питания вызывает много различных заболеваний человека, связанных как с появлением, так и с потерей веса, что непосредственно прогнозирует появление гормональных изменений в организме молодого человека.

Как показывают современные медицинские исследования, такое неправильное и не режимное потребление пищи ведет к различным гормональным сбоям, заболеваниям органов пищеварения, вплоть до злокачественных опухолей.

Исследования аспирантки волгоградского университета Натальи Ивановны Латышевской показывают, что «...Особо негативные тенденции в состоянии здоровья отмечаются в популяции учащейся молодежи....» [27].

В статье «Проблемы питания студенческой молодежи Волгограда» Н.И. Латышевская пишет о том, что «заболеваемость первокурсников в 1998 году составляла 118000 на 100 тысяч подросткового населения, в 1999 году - 136500 на 100 тысяч, а в 2000 году достигла 158700 на 100 тысяч. В наибольшей степени возросла заболеваемость органов пищеварения (почти на 40%), болезни костно-мышечной системы (почти на 30%), а расстройства менструальной функции у девушек возросли более чем на 170%. И это, подчеркиваю, данные официальной статистики, которые, как известно, достаточно сильно расходятся с данными углубленных медицинских осмотров. И это, обращаю внимание, те группы заболеваний, в первичной профилактике которых важнейшая роль принадлежит здоровому образу жизни. Изменились не в лучшую сторону за год некоторые физиометрические и антропометрические показатели наших студентов. Например, возросло количество студентов, имеющих дефицит массы тела, особенно среди студенток, таких сейчас насчитывается более 12 %....».

В своем исследовании мы рассматривали также и результаты медицинских исследований, проводимых студентами и аспирантами медицинских университетов.

Например, А.В. Шунькина, М.Н. Иванченко [56] пишут о том, что неправильное питание напрямую связано с такими заболеваниями как:

- сердечно-сосудистые (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь);

- желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, печени, кишечника, в том числе онкологические);

- мочеполовой системы (мочекаменная болезнь);

- обмена веществ (сахарный диабет, авитаминозы, ожирение);

- зубов и полости рта (кариес зубов и др.).

Кроме того, нарушения питания косвенно ведут к ослаблению иммунной системы организма, а это значит:

- люди чаще болеют простудными и онкологическими заболеваниями;

- наступает преждевременное старение организма;

- снижается продолжительность жизни.

Эти факторы связаны с тем, что в питании студента должны присутствовать такие вещества, как натуральные белки, жиры и углеводы, а не искусственные красители и консерванты, их заменяющие. Однако, основной проблемой не только студенческой культуры питания, но и культуры питания жителей городов являются полуфабрикаты и генно-модифицированные продукты. Именно они вызывают преждевременное старение организма, появление, в том числе злокачественных опухолей пищеварительной системы.

Как пишет Л.Я. Рапопорт основная причина появления такого тяжелого заболевания как сахарный диабет, делающего человека тяжелым инвалидом является неправильное пищевое поведение детей, подростков, а так же молодых людей, питающихся неправильной пищей. Конечно, сама по себе неправильная пища не может вызвать тяжелое заболевание, сразу после ее потребления [38].

Современные исследования питания, видят основной вред таких брендов быстрой пищи как «Макдональдс» в том, что в приготовлении продуктов сети очень часто используются сахара и жиры, что создают огромную калорийность и ведет к лишнему весу.

По материалам сайта stylefitness.ru продукты сети «Макдональдс» содержат огромные показатели калорийности (см. Таблицу 1) [57].

Таблица 1 – Показатели калорийности продуктов сети «Макдональдс»

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Вафельный рожок	3	4	22	135
Вишневый пирожок	2	12	29	230
Десерт Макфлури	6	8	61	340
Маффин с черной смородиной	5	18	47	370
Маффин с шоколадом	6	12	55	350
Мороженое (карамель/клубника/шоколад)	5/5/6	7/5/9	60/50/52	325/265/315
Картофель по-деревенски	4	15	42	330
Картофель фри (маленький/стандартный/большой)	3/5/6	12/17/22	29/42/54	240/340/445
Коктейль молочный	9	7	71	385
Блины с джемом или медом	7	3	57	303
Блины стандартные	7	3	45	235
Морковные палочки	1	0	6	27
Напиток (кола/фанта/спрайт) 400 мл	0,4	0	41	175
Биг Мак	27	26	41	510

Продолжение Таблицы 1

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Биг Тейсти	44	52	50	850
Биф Ролл	20	29	43	520
Гамбургер	13	9	30	255
Двойной чизбургер	27	24	31	450
Макчикен	20	19	44	435
Филе-о-фиш	14	13	36	320
Фиш Ролл	17	23	49	475
Цезарь Ролл	22	24	50	510
Чизбургер	16	13	30	305
Чикенбургер	12	16	41	360
Чикен мак наггетс	2,8	2,3	3,2	45
Яблочные дольки	0	0	8	38

По материалам сайта [pitanieinfo](http://pitanieinfo.ru) [43] американская еда набрала меньшее количество калорий, по сравнению с этими двумя представителями фастфуд рынка России. Но это все равно не говорит о том, что данные блюда не имеют высокой калорийности. Стоит заметить, что все перечисленные калории составляют больше половины всего суточного рациона здорового человека. Различий между такими сетями, практически, не существует. Организм все равно получает гигантское количество углеводов, которые откладываются в виде жира по всему организму.

Кроме того, русские производители американского бренда, действительно значительно далеки от первичного рецепта американской сети. В журнале «Антирак» говорится, что: «Несколько лет американский журналист Эрик Шлоссер изучал, как система быстрого питания перепахала не только диету, но даже пейзаж сначала Америки, а затем других

континентов. Он знает, откуда берется мясо (и потому перестал есть говяжий фарш), почему так вкусна жареная картошка и какова настоящая цена гамбургера, которую не вывешивают над прилавком. Итогом многолетней работы публициста стала скандальная книга «Нация Фастфуда», в которой определяет на шумевший бред как ничего общего с сетью Макдональдс и с реальными планами». Данный исследователь фиксирует также, что питание в данном месте не только может вызвать ожирение, но и разбалансировать костную массу детей и подростков [18].

Научный же бред Макдональдса может быть обусловлен несоответствием привычной продукции для русского человека, а также тем, что близость и доступность такого типа заведений провоцирует у людей доступности еды и быстрого пищевого питания, не связанного с отношением к пище и пониманию ее ценности.

Кроме того, стоит также обратить внимание не только на посещение людьми заведений быстрого питания, но и на использование ими полуфабрикатов, готовить которые, как кажется, не очень затратно по времени и деньгам. Они не требуют заморозки или специальной обработки.

По материалам сайта [stylefitness](http://stylefitness.ru) [57] основными проблемами здоровья, связанными с полуфабрикатами является их несвежесть или некачественность ингредиентов, из которых был создан полуфабрикат.

Однако практически полуфабрикаты (что при грамотном прочтении мы можем найти на упаковках), содержат большое количество солей, вредных добавок и специй, которые вредно отражаются на состоянии мочекаменной системы.

Эксперт по здоровому питанию Лилия Юрканис [58] считает, что полуфабрикаты в большинстве своем содержат такие вредные вещества как транс – жиры и жидкие масла. «Транс – жиры используются в маргаринах, майонезах, заварных и сухих кремах, которые должны храниться дольше, чем обычные масла, вот почему и стали такими актуальными. Гидрогенизированные растительные масла превращаются в твердую

субстанцию, но при разогреве выделяют транс – жир, который смешивается для массы с водородом. Ученые точно установили, что транс – жиры можно назвать жирами убийцами, они на клеточном уровне нарушают работу сердечно – сосудистой системы, приводят к ожирению, возникновению рака, сосудистым патологиям...».

Э.М. Османов, Г.П. Ронжина, Е.А. Дорофеева, А.С. Пышкина [33] констатируют то, что в настоящее время требуется набор комплексных мер, связанных с популяризацией культуры правильного питания из-за увеличения количества молодежи, страдающей расстройствами пищеварения. «... В последнее время многими российскими учеными отмечен рост заболеваемости среди студентов. По данным статистики Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации с каждым годом наблюдается устойчивая тенденция к увеличению хронических заболеваний. По распространенности среди хронических заболеваний первое место занимают желудочно-кишечные расстройства.

Согласно данным Государственного комитета статистики, число студентов по отношению к общему количеству молодежи в возрасте от 18 до 35 лет составляет 42 %, поэтому анализ состояния здоровья студентов отражает состояние здоровья молодежи в целом. Многие молодые люди при поступлении в вузы имеют отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Ежегодные медицинские осмотры студентов 1 и 2 курсов показали устойчивую тенденцию к росту числа соматических заболеваний разной степени тяжести. Если в начале 1990-х гг. численность студентов, имевших хронические заболевания и занимавшихся в специальных медицинских группах, не превышала 7 %, то уже в конце 1990-х гг. их количество составило 11 %, а с 2003 г. по 2006 г. возросло с 13,7 до 17,6 % ...».

Именно поэтому, мы считаем нужным говорить о пищевой культуре студента, связанной с вопросами о питании, пользы пищи. И, обращая на

это внимание, мы приходим к некоторому представлению о возможном формировании пищевой культуры человека и изучение ее значения в пищевой привычке.

Культура питания человека, как пишет Л.Я. Рапопорт [38], берет свое начало от семьи человека и семейных традиций и включает в себя пищевую традицию семьи и пищевую привычку человека. Но если пищевую традицию создает семья человека (в пищевую традицию входят пищевые церемонии, то, как употребляются и готовится пища), то говоря о современном студенте, молодом человеке мы можем говорить об индивидуальной пищевой привычке.

Н.Р. Вигель пишет о том, что «...Каждый человек «строит индивидуальные отношения с пищей на биологическом, психологическом и социальном уровнях», следовательно, вкусовые привычки формируются как биологическими потребностями, так и культурными приоритетами и стереотипами, а также «психологическими аспектами адаптации, эмоций и самоощущения» [8]. К такой пищевой привычке относится, и привычка готовить себе еду. И именно эта привычка служит одним из элементов развития пищевой культуры человека.

По материалам сайта x-prod [16] под культурой питания подразумеваются:

- наборы пищевых продуктов;
- способы их обработки;
- технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, рецептуры;
- традиции пищевых предпочтений или пищевых ограничений и запретов;
- режим питания, формы организации трапез, застольный этикет и ритуалы.

Умение готовить закладывается, прежде всего, от родителей. По мнению Л.А. Рапопорта, молодые люди, выходцы из семей, в которой пищевые традиции сводились к постоянному плотному и обильному

питанию, либо повторяют традиции семьи, питаюсь много и жадно, либо у них существует отвращение к процессу приготовления пищи самостоятельно, у них существует желание поесть легкую, как они думают, и быструю пищу[38].

Однако, по мнению А.В. Шунькиной, М.Н.Иванченко [56] к четвертому курсу у многих студентов происходит просветление, связанное с пониманием ценности самостоятельно приготовленной пищи, однако, время и здоровье, зачастую бывают упущены.

М. Ильюшенко в своей статье «25 дешевых и полезных для здоровья продуктов, которые нужно знать» [15], говорит о том, что: «Многие люди действительно хотели бы питаться исключительно полезной и здоровой пищей, но очень часто этому мешает их финансовое положение. Ведь вредная еда доступна по низким ценам, и получить ее можно очень быстро и комфортно. Однако не стоит думать, что полезное питание – это обязательно синоним дороговизны».

В своем рейтинге продуктов автор выделяет такие продукты как «шпинат, брокколи, бобовые, соевые продукты, морковь, кукуруза, помидоры, клубнику, бананы, вишни, яйца, тунец, творог, оливковое масло, сыр» [15].

По материалам блога «kedem.ru» [17] самыми полезными продуктами являются фруктовые, масла, овощи, бобовые, мед и зеленый чай.

Если мы рассмотрим грамотный и сбалансированный рацион современного молодого человека, он должен составлять прямо пропорциональную связь с теми энергозатратами (физическая и умственная работа), которую он совершает в течение дня.

Мы считаем, что активными должны быть меры по работе с пищевой культурой молодого человека, что прописано в работе Т. Ульрих [55]. В работу с пищевой культурой человека должно включаться воспитание к приему полезной пищи, рассказ о различных заболеваниях, вызванных неправильным питанием. Однако этот рассказ должен быть не

нравоучительным, а довольно интересным и занимательным, чтобы студент мог сопоставить и применить эти знания к самому себе. Здесь, возможно включение интерактивных средств, знаний о гигиене, биологии и медицине. Нужно проговорить про суточный рацион питания, потребность организма студента в определенном типе пищи, соответствующей возрасту, различных болезнях, связанных с пищеварительной системой.

Кроме того, важна популяризация процесса приготовления пищи, разрушения стереотипа о том, что женщина работает как домохозяйка, и об излишней демократичности в пищевых вопросах (посещений заведений легкого и быстрого питания в кафе, употребление фастфуда), а также некоторых родительских стереотипов о том, что пища должна быть плотной сытной и калорийной. Социальный опыт показывает, что подросткам и молодым людям интересно осваивать новые рецепты, узнавать, как можно экспериментировать с разными продуктами питания и блюдами. Поэтому, нужно разбирать разные рецепты, это может быть как современная легкая и доступная кухня, так и изучение кухни и культуры питания разных стран, организацию разных банкетных традиций и церемоний.

Кроме того, нельзя забывать о перечисленных нами выше, проблемах времени, денег и покупки продуктов для студентов. Именно поэтому, наши рецепты должны быть выгодны с экономической и практической точки зрения, а кроме того, интересны.

Именно поэтому, современный студент первого курса, возможно, только что вышедший из семьи должен знать, в том числе о том, как можно готовить быстро, бюджетно и вкусно, в чем и состоит сущность кулинарного ликбеза.

Таким образом, кулинарный ликбез – совокупность мер просвещения о кулинарной культуре и организации грамотной пищевой привычки для студентов.

Он может состоять из нескольких мероприятий, в том числе информационных, которые посвящены:

-пищевой культуре, правильному питанию, заболеваниям, связанным с нарушением пищевого режима;

-воспитанию интереса к процессу приготовлению пищи, рассказ о пищевых традициях, собрание интересных рецептов;

-разрушение стереотипа о процессе приготовления пищи как дорогом и нудном процессе;

-рассказ о быстром, бюджетном и вкусном питании, которое по карману студенту.

Кулинарное просвещение студента, как мы уже писали выше может быть представлено в разных, доступных студенту первого курса формах от различных бесед, проводимых кураторами общежития или студенческих групп до распространения печатных памяток, созданию информационных сайтов и платформ.

Выводы по 1 главе

Проблема адаптации первокурсников к обучению в высшем учебном заведении занимает важное место, что сопряжено с освоением нового социокультурного пространства, в котором существуют свои специфические установки и требования.

Период юности – «переломный» момент профессионального самоопределения, по результатам которого возникает необходимость адаптации человека в вузе. Адаптация студента означает его приспособление к меняющимся условиям жизни, структуре жизнеобеспечения высшего учебного заведения.

Адаптация разделяют на дидактическую (адаптация к учебным условиям университета), психологическую (адаптацию к психологическим факторам, возможность к саморазвитию, самопроявлению, работе в группе) и социальную. Социальная адаптация включает в себя бытовую адаптацию к условиям жизни в студенчестве, возможность самообслуживания и самоорганизации в быту.

Проблемами социальной адаптации является неумение готовить себе пищу, распределять расходы на питание, соблюдать пищевой режим. Основным комплексом мер борьбы с проблемой социальной адаптации и, в частности, неумением готовить, распределять бюджет и пр. является комплекс просветительских мер.

2 Разработка интерактивного сайта «#ЕдаСтудента» для социальной адаптации первокурсников

2.1 Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы перед нами стояла задача определить уровень социальной адаптации первокурсников к бытовым условиям. Нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 20 студентов (см. приложение А).

В первую очередь было необходимо определить количество первокурсников умеющих готовить.

Процентное соотношение ответов на вопрос анкеты – «Умеешь ли ты готовить?»: не умеют готовить – 30%, умеют готовить – 70% (см. рис.1).

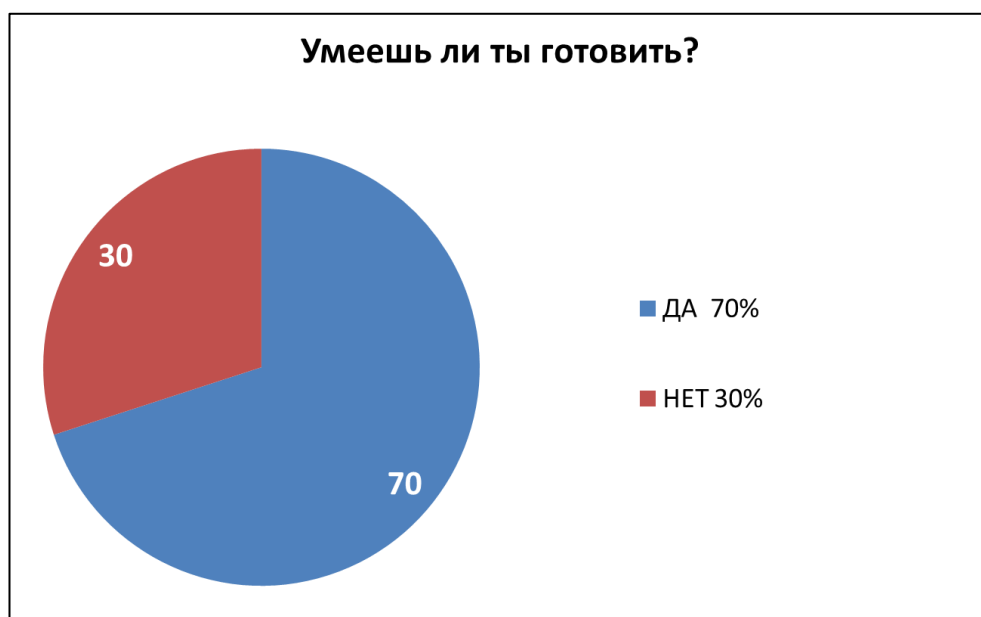


Рисунок 1. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос анкеты: «Умеешь ли ты готовить?»

Для определения актуальности разработки сайта «#ЕдаСтудента» и дальнейшей ее полезности было необходимо определение желания первокурсников научиться готовить быстро и бюджетно.

Процентное соотношение ответов на вопрос анкеты – «Хотел бы ты научиться готовить быстро и бюджетно?»: хотели бы – 80%, не хотели бы – 20% (см.рис.2).



Рисунок 2. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос анкеты: «Хотел бы ты научиться готовить быстро и бюджетно?»

Процентное соотношение ответов на вопрос анкеты – «Из каких информационных источников ты узнаешь о приготовлении пищи?»: осуществляют поиск в сети Интернет – 90%, узнают новые рецепты из кулинарных передач – 10% (см. рис.3).



Рисунок 3. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос анкеты: «Из каких информационных источников ты узнаешь о приготовлении пищи?»

Немаловажным было определение количества первокурсников, у которых не хватает времени на приготовление пищи, а так же первокурсников, которые считают, что приготовленный самому обед обошелся бы дешевле, чем в столовых (кафе).

Процентное соотношение ответов на вопрос анкеты – «Считаешь ли ты, что (выбери вариант ответа)?»: считают, что обеды в столовой (кафе) иногда обходятся дороже, чем приготовленный самому обед – 70%, не хватает самим готовить себе обед – 25%, придерживаются мнения, что проще и удобнее обедать в KFC – 5% (см. рис.4).

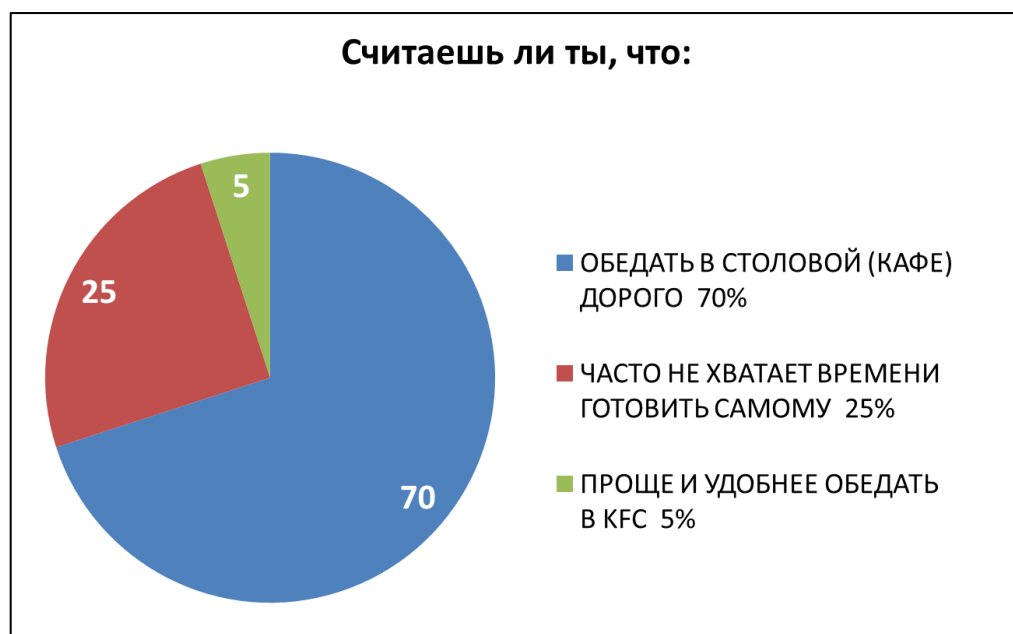


Рисунок 4. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос анкеты

Таким образом, нами было проведено анкетирование и исходя из результатов следует сказать, что разработанный нами сайт является актуальным, т.к. несмотря на то, что всего 30% опрошиваемых не умеют готовить, тем не менее, 80% желали бы научиться готовить быстро и бюджетно.

Так же, нами была проведена методика диагностики адаптации первокурсников к вузу, разработанная М.С. Юркиной (см. приложение Б).

Первокурсники чаще всего достигают своих целей, т.к. по результатам вопроса 59,09% скорее согласны с утверждением и 22,73% абсолютно согласны, лишь 9,09% не согласны и у 9,09% возникли затруднения при ответе на вопрос (см.рис.5).



Рисунок 5. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Обычно я достигаю поставленных целей»

Целеустремленными себя считают 36,36% и 27,27% скорее согласных с утверждением. В то время, как 22,73% затрудняются ответить, а 13,64% скорее не согласны (см.рис.6).

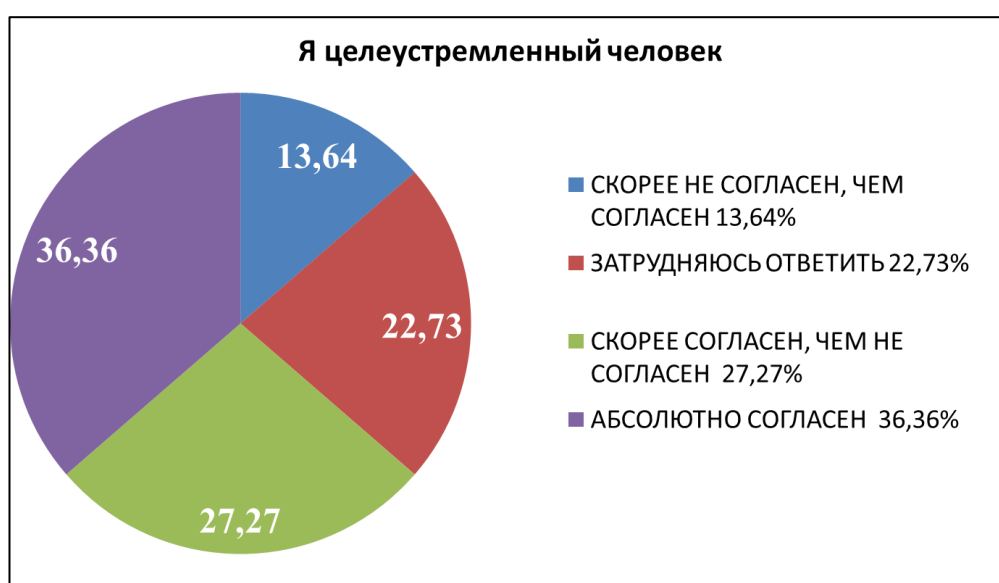


Рисунок 6. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Я целеустремленный человек»

Среди опрашиваемых 22,73% рассчитывают на совпадение целей и результатов деятельности, 36,36% скорее согласны с утверждением, 13,64% скорее не согласны, а 9,09 совершенно не согласны (см.рис.7).



Рисунок 7. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне бы хотелось, чтобы цели и результат деятельности совпадали»

Не возникает проблем в процессе общения с окружающими у 27,27% и 36,36%,которые скорее согласны с утверждением, чем не согласны. Затруднялись ответить 18,18%, скорее не согласны 13,64%, а абсолютно не согласны 9,09% опрашиваемых (см.рис.8).

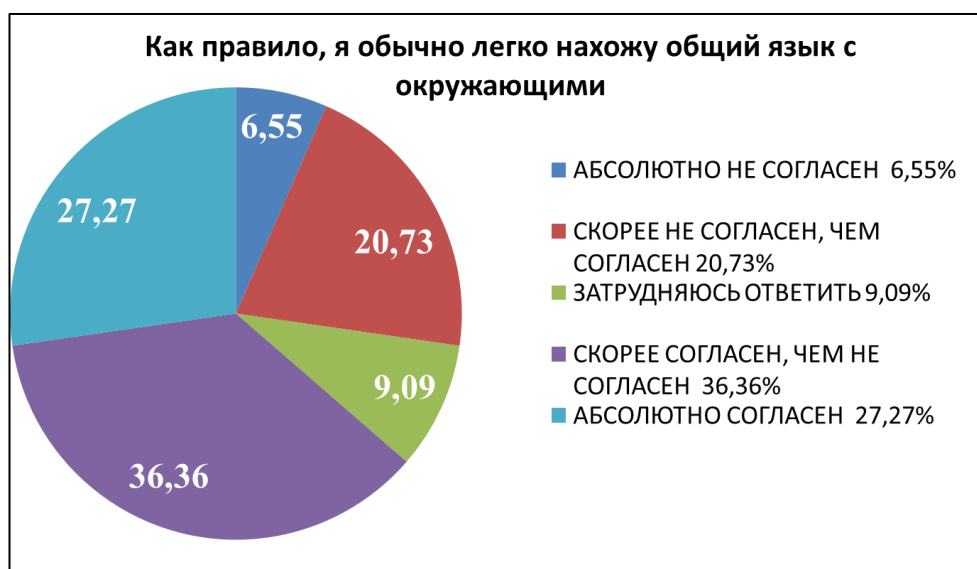


Рисунок 8. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Как правило, я обычно легко нахожу общий язык с окружающими»

Заводить новые знакомства предпочитают 36,36%, 31,82% затруднялись ответить, 18,18% скорее согласны с утверждением и 11,09% скорее не согласны, а 6,55% не согласны (см.рис.9).

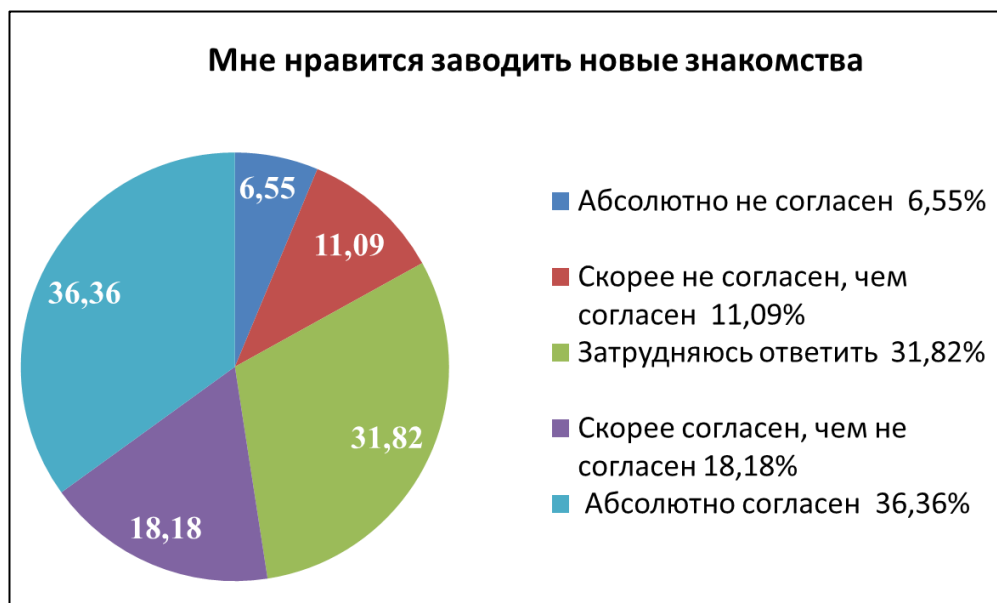


Рисунок 9. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне нравится заводить новые знакомства»

Принимать участие в организации студенческих мероприятиях нравится лишь 13,64% и столько же не нравится, 31,82% скорее согласны с утверждением, и столько же скорее не согласны, а 9,09% затруднялись отвечая на данный вопрос (см.рис.10).

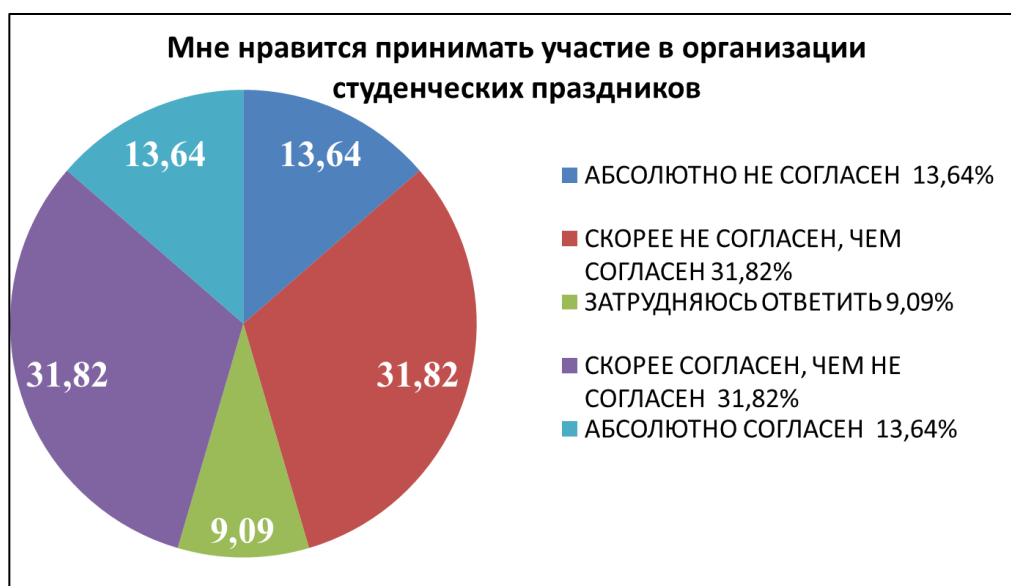


Рисунок 10. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне нравится принимать участие в организации студенческих праздников»

В центре внимания предпочитают находиться 13,64% и столько же не хотели бы находиться в центре внимания. Скорее согласна с утверждением практически половина опрошенных – 40,91%, в то время как 22,73% затруднялись отвечая на вопрос, а 9,09% скорее не согласны с утверждением, чем согласны (см.рис.11).



Рисунок 11. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне нравится находиться в центре внимания»

Половина опрошиваемых скорее согласна с утверждением, абсолютно согласны 22,27%. У 16,18% возникли затруднения при ответе на вопрос, а 6,55% скорее не согласны, чем согласны (см.рис.12).

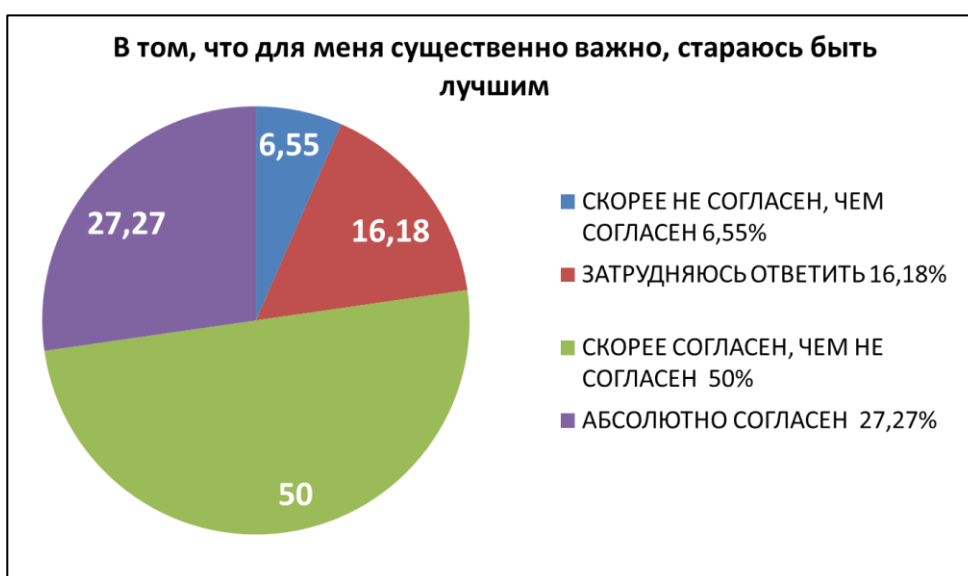


Рисунок 12. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «В том, что для меня существенно важно, стараюсь быть лучшим»

Не возникает трудностей знакомясь с новыми людьми у 36,36%. Скорее не согласны с утверждением 22,73%, скорее согласны – 13,64%. Затруднялись ответить 18,18%, а 9,09% с утверждением не согласны (см.рис.13).

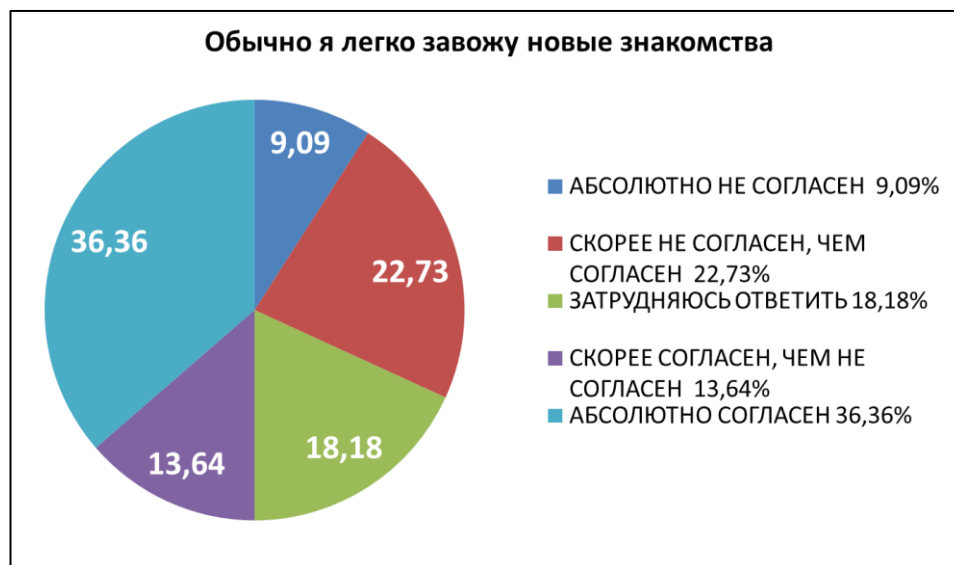


Рисунок 13. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Обычно я легко завожу новые знакомства»

Вне учебное время предпочитают проводить в одиночестве 15,64%, а скорее согласны с данным утверждением 36,36%, скорее не согласны – 30,82%. Затруднялись ответить 13,64%, а 7,55% вовсе не согласны с утверждением (см.рис.14).

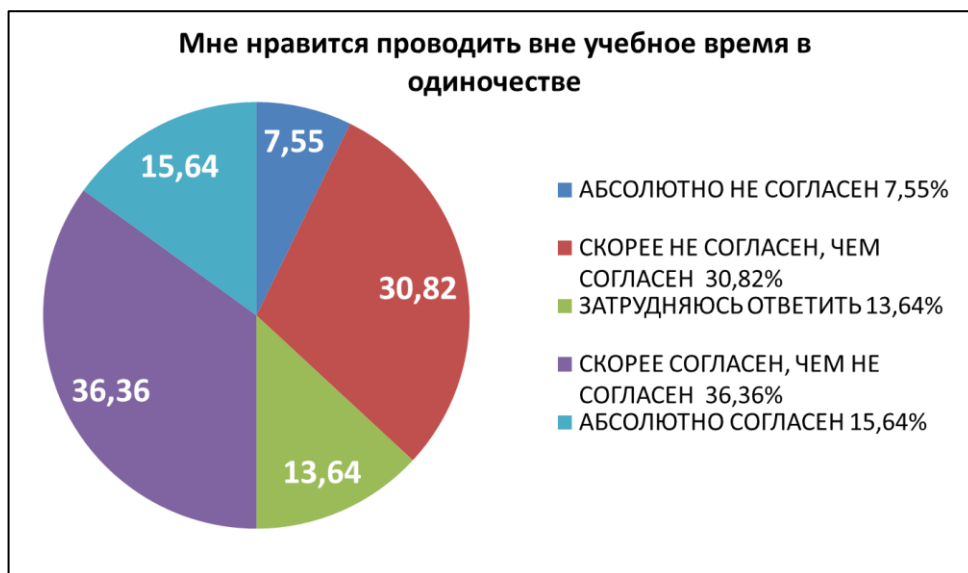


Рисунок 14. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне нравится проводить вне учебное время в одиночестве»

Вне учебной жизни в университете хотелось бы посвящать больше времени лишь 18,18%, а 31,82 скорее согласны с утверждением, чем не согласны. Затруднялись ответить 27,27%, то время, как 13,64% скорее не согласны с утверждением, а всего 9,09% опрошиваемых изъявили свое несогласие с данным утверждением (см.рис.15).

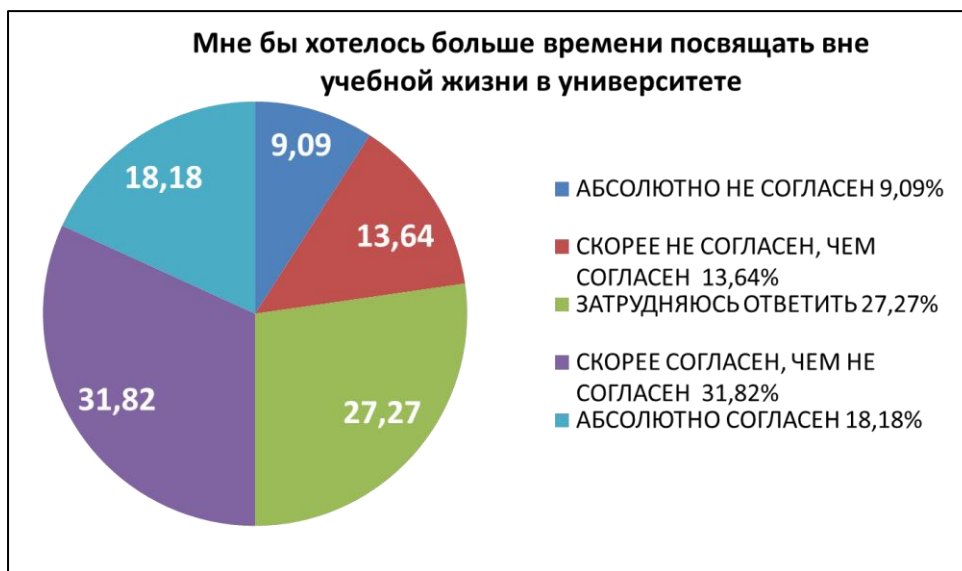


Рисунок 15. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне бы хотелось больше времени посвящать вне учебной жизни в университете»

Не составляет труда организовать окружающих для выполнения какого-либо дела всего лишь у 9,09%, скорее согласны с утверждением

подавляющее большинство – 45,45%. Скорее не согласны 28,27%, а у 18,18% возникли затруднения при ответе на вопрос (см.рис.16).

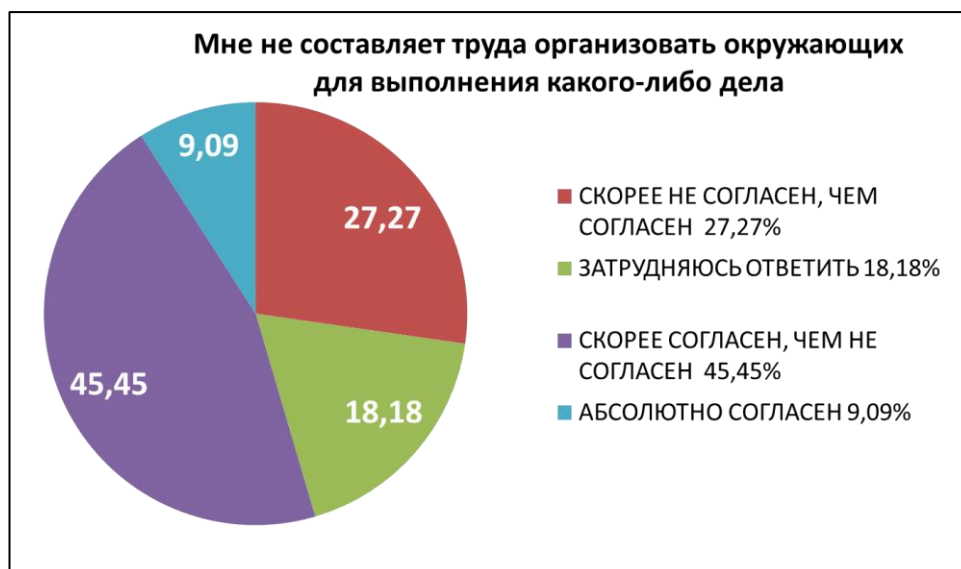


Рисунок 16. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне не составляет труда организовать окружающих для выполнения какого-либо дела»

Тяжело первым заговорить с незнакомым человек 22,73% опрошиваемых и стольким же нетрудно. Скорее согласны с утверждением 31,82%, скорее не согласны – 16,18%, а 6,55% опрошиваемых затруднялись ответить на вопрос (см.рис.17).

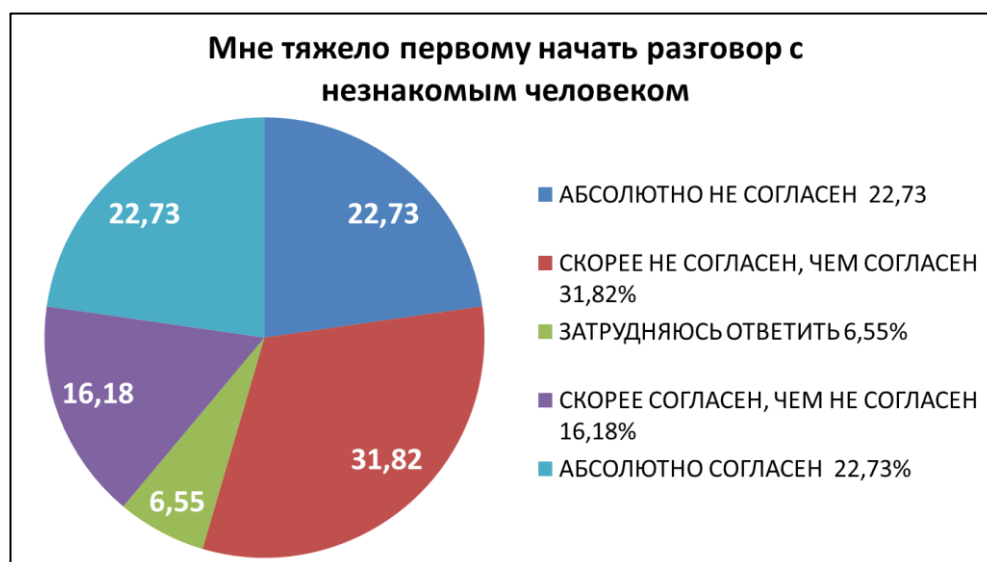


Рисунок 17. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне тяжело первому начать разговор с незнакомым человеком»

Тяжело принимать решения 22,73% опрошиваемых. Скорее согласны с утверждением 22,73% и столько же скорее не согласны. Затруднялись

ответить 18,18%, а у 13,64% принятие решений не вызывает проблем (см.рис.18).

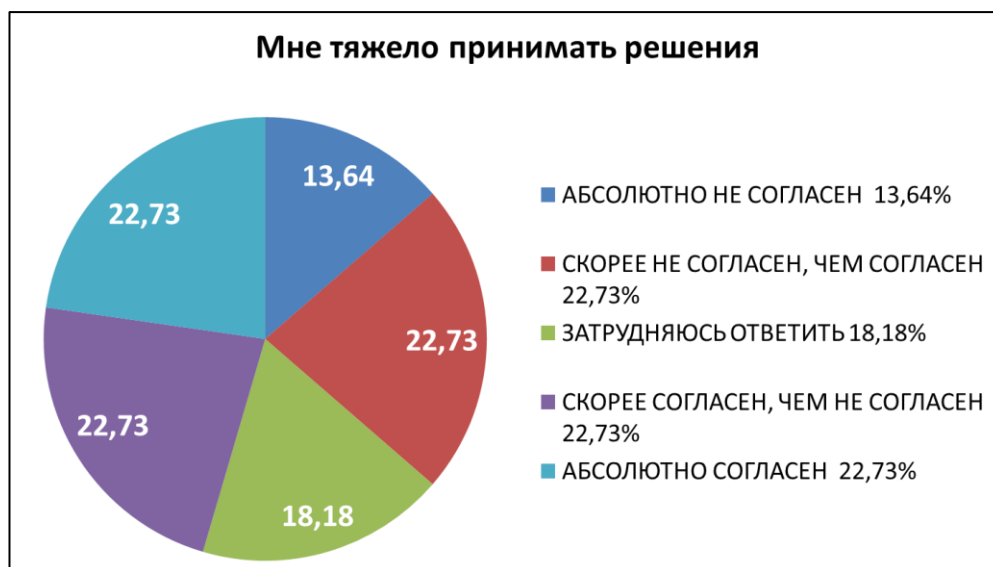


Рисунок 18. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне тяжело принимать решения»

Студенческие организации вызывают интерес всего лишь у 5,5%, в то время как 36,36% совершенно не согласны с утверждением. Скорее согласны с утверждением 28,82%, и чуть меньше – 22,73% скорее не согласны. А затруднения возникли при ответе на вопрос у 6,55% опрошиваемых (см.рис.19).

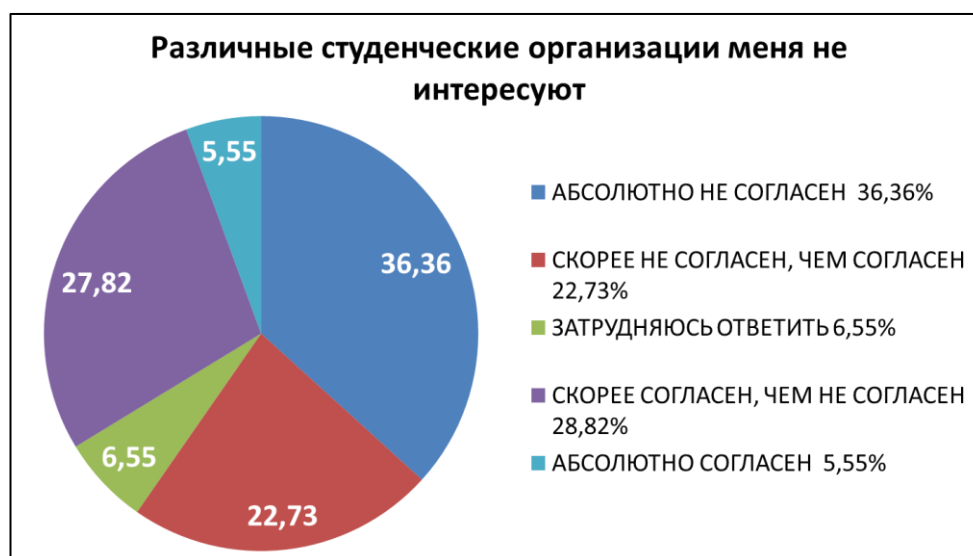


Рисунок 19. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Различные студенческие организации меня не интересуют»

Возникают трудности при реализации своих возможностей у всего лишь 9,09%. Скорее согласны с утверждением 22,73% и столько же затруднялись ответить на вопрос, а скорее не согласны – 27,27%. Не возникает никаких трудностей лишь у 18,18% опрошиваемых (см.рис.20).

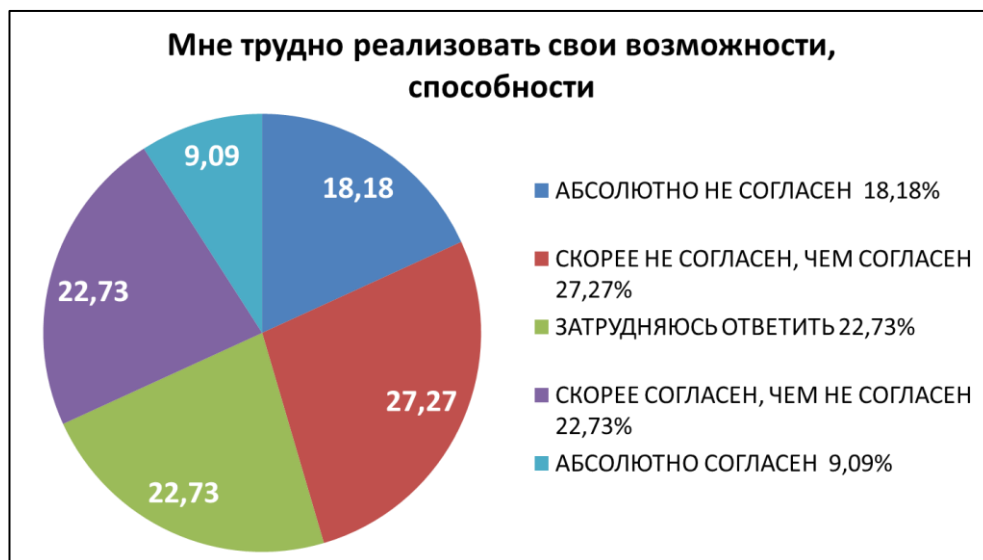


Рисунок 20. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне трудно реализовать свои возможности, способности»

Тяжело заговорить с незнакомым человеком всего лишь 9,09%. Скорее не согласны с утверждением 36,39%, затруднялись ответить на вопрос 13,64%, а 40,91% несложно заговорить с незнакомым человеком (см.рис.21).

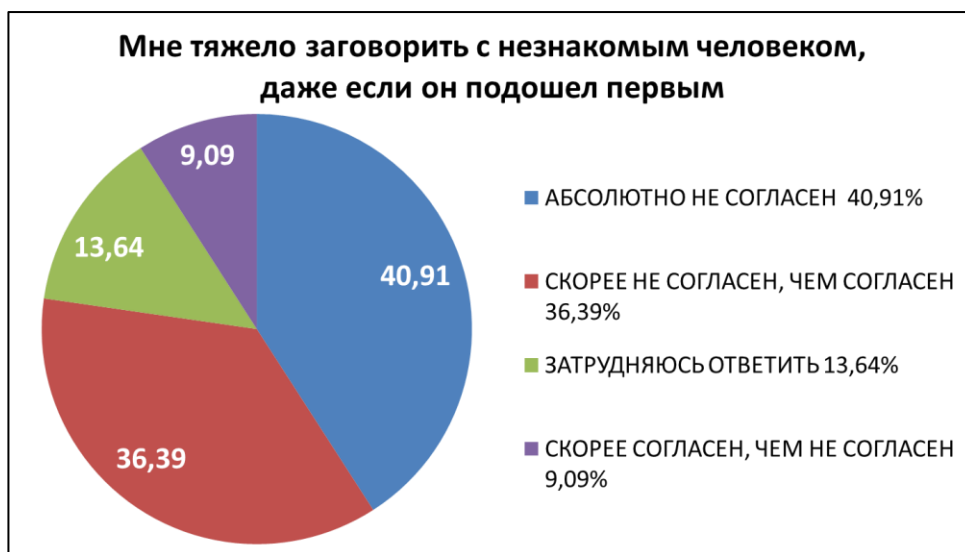


Рисунок 21. Процентное соотношение ответов первокурсников на вопрос методики: «Мне тяжело заговорить с незнакомым человеком, даже если он подошел первым»

Таким образом, мы выявили, что большинство первокурсников социально не адаптировались, о чем свидетельствуют результаты методики. И именно по этой причине мы решили разработать сайт, который будет служить средством для преодоления трудностей, с которыми сталкиваются первокурсники: недостаток времени, бюджета.

2.2 Описание сайта «#ЕдаСтудента»

Сейчас многие люди заказывают еду с доставкой на дом, а некоторые смотрят рецепты интересующих блюд, что свидетельствует об актуальности и полезности кулинарных сайтов.

Согласно рейтингу интернет-компаний «Яндекс», одним из самых популярных запросов у россиян за последнее время стало слово «рецепты» «#ЕдаСтудента» 15 579 888 обращений за месяц. Это свидетельствует о том, что еда в интернете активно обсуждается: имеется огромное количество рецептов с описанием ингредиентов и процессом приготовления, существуют сайты с видео-рецептами, фото-рецептами. На самом деле, сайты с рецептами – это те же книги, только уже в электронном варианте.

Ко всему прочему, приготовление какого-либо блюда, а также правила сервировки стола обсуждаются в специальных интернет-общностях – блогах. В сети Интернет существует немалое количество блогов о еде. Их читают для выбора блюда и его приготовления. Заметим, что сейчас существуют блоги о еде, которые гендерно дифференцированы. Женщины проявляют больший интерес в приготовлении пищи, чем мужчины. Тем не менее, существуют блоги о еде, предназначенные именно для мужской половины человечества. Существуют так же рейтинги блюд для мужчин. Как нам кажется, блоги, целевой аудиторией которых являются женщины, больше наполнены фотографиями, какими-то деталями, тонкостями в приготовления какого-либо блюда. В то время, как «мужские» блоги более лаконичны, содержат информацию как быстро и вкусно приготовить блюдо, без каких-либо нюансов.

На наш взгляд, актуальность кулинарных сайтов обусловлена, во-первых, зависимостью большинства людей от сети Интернет. Ведь не зря Интернет назвали «всемирной паутиной» – он во всех сферах жизнедеятельности человека (дома, на работе, в кафе в обеденный перерыв и т.д.). Большинство людей просто не представляют свою жизнь без этой «всемирной паутины». Во-вторых, на актуальность влияет и многообразие кулинарных сайтов – есть возможность найти именно тот рецепт, который нужен, при этом, не ограничивая себя в поисках, как это было бы, например, с книгой рецептов.

В настоящее время весьма популярно такое направление, как блогерство. Блогеры останавливают свое внимание именно на кулинарных сайтах и блогах, так как у людей появляется потребность изучать много разных рецептов и пробовать все самое новое и интересное.

Если кулинарные книги не несут в себе возможности изучить и досконально увидеть, как человек готовить, то видео – материалы сети могут предоставить ему такую возможность, вплоть до экскурсии на кухню и общения в живом режиме. Кулинарные сайты имеют популярность, как у самых заядлых хозяек – кулинарок, так и у начинающих поваров. Например, программа «Кулинарный ликбез» с Ильей Лазерсоном широко известная на сайте YouTube.

Сегодня, кулинарные сайты интересны нам с двух позиций, которые будут рассматриваться в работе – позиции разработчика сайта и позиции тех, кто может оценить кулинарный сайт как клиент, т. е увидеть его со стороны.

В рамках нашего исследования мы создали кулинарный сайт преимущественно для студентов первого курса, так как они являются для нас целевой аудиторией. Именно поэтому, мы полностью ориентировались на портрет потребителя, указанный нами выше.

Для начала оформим портрет студента первого курса с точки зрения потребностей в кулинарном сайте.

Это студент:

- входящий в новые социальные условия (наличие аудиторных дидактических требований, адаптация к преподавателям и коллективу);

- у которого опыт жизни в другом городе и другой социальной среде является первым в жизни, т. е он более привычен к жизни с родителями и питанию вместе с ними;

- который не является полностью осведомленным о вреде и пользе пищи на организм или относится к данной информации несерьезно;

- который не умеет распределять собственные средства грамотно (экономия, планирование бюджета), вследствие чего ему часто не хватает денежных средств;

- у которого мало денег (деньги присылают родители), который официально не трудоустроен;

- который считает, что готовить – скучно, нудно и дорого.

Учитывая вышеперечисленное, считаем, что сайт, наполненный быстрыми, вкусными, и, что немаловажно, бюджетными рецептами, полезен и весьма актуален для первокурсника, не умеющего экономить бюджет и самостоятельно готовить.

Переходя к описанию нашего сайта «#ЕдаСтудента», хотелось бы начать с платформы, на которой он создавался – wix.com. Безусловно, прежде чем приступить к созданию сайта, мы ознакомились с отзывами в Интернет о конструкторах сайтов, и большинством голосов наш выбор пал именно на конструктор сайтов wix.com. Данная платформа вполне удобна в использовании. Мы определили следующие преимущества данной платформы:

- бесплатное создание сайтов;

- многообразие шаблонов с различными тематиками, что значительно сужает круг при выборе шаблона;

- понятный редактор контента;

- конструктор на русском языке;

Так же, хотелось бы сказать еще об одном преимуществе данной платформы – большое количество обучающих русскоязычных видео-уроков. Для нас было весьма важно наличие видео-уроков, так как в случае возникновения вопросов была возможность просмотреть обучающие видеоролики и решить проблему.

Оформление сайта «#ЕдаСтудента» мы определяем весьма сдержанным, лаконичным, но не скучным: на каждом разделе свое цветовое решение. Сайт имеет следующие разделы:

- «#Главная»;
- «#Рецепты». Здесь имеется возможность посмотреть все фото-рецепты (для экономии трафика) и видео-рецепты;
- «#ЕдаПоКатегориям». В данном разделе 3 категории: салаты, вторые блюда и выпечка;
- «#КулинарныйСловарь»;
- «#Справка». В данном разделе 3 подраздела: «#ГидПоСтоловым»; «#Форум»; «#НапишиНам».

Рассмотрим каждый раздел более подробно.

Раздел «#Главная» имеет весьма сдержанный вид и несложное цветовое решение, чтобы текст приветствия был читабельным. Так же в левом верхнем углу располагается счетчик посетителей, который предназначен для отслеживания количества посетителей за время функционирования сайта. Благодаря счетчику мы и первокурсники можем проследить посещаемость сайта и составлять статистику, насколько он популярен и сколько человек ежедневно его посещают. (см.рис.22).



Рисунок 22. Главная страница сайта «#ЕдаСтудента»

Кроме того, ниже приветствия располагается слайд-шоу из фото, которые бесплатно предоставляет платформа wix.com (см.рис.23).



Рисунок 23.Слайд-шоу на главной странице сайта

Следующий раздел – «#Рецепты» имеет два подраздела: «#Фоторецепты» и «#Видеорецепты», которые можно увидеть при переходе

на данную страницу, или же во всплывающем окне наведя курсор на сам раздел в горизонтальном меню. Видео-рецепты являются подробнее фото-рецептов, тем не менее, фото-рецепты созданы для тех первокурсников, которые экономят трафик, к примеру, или не имеют возможности прослушать звук видео-рецепта. (см.рис.24).

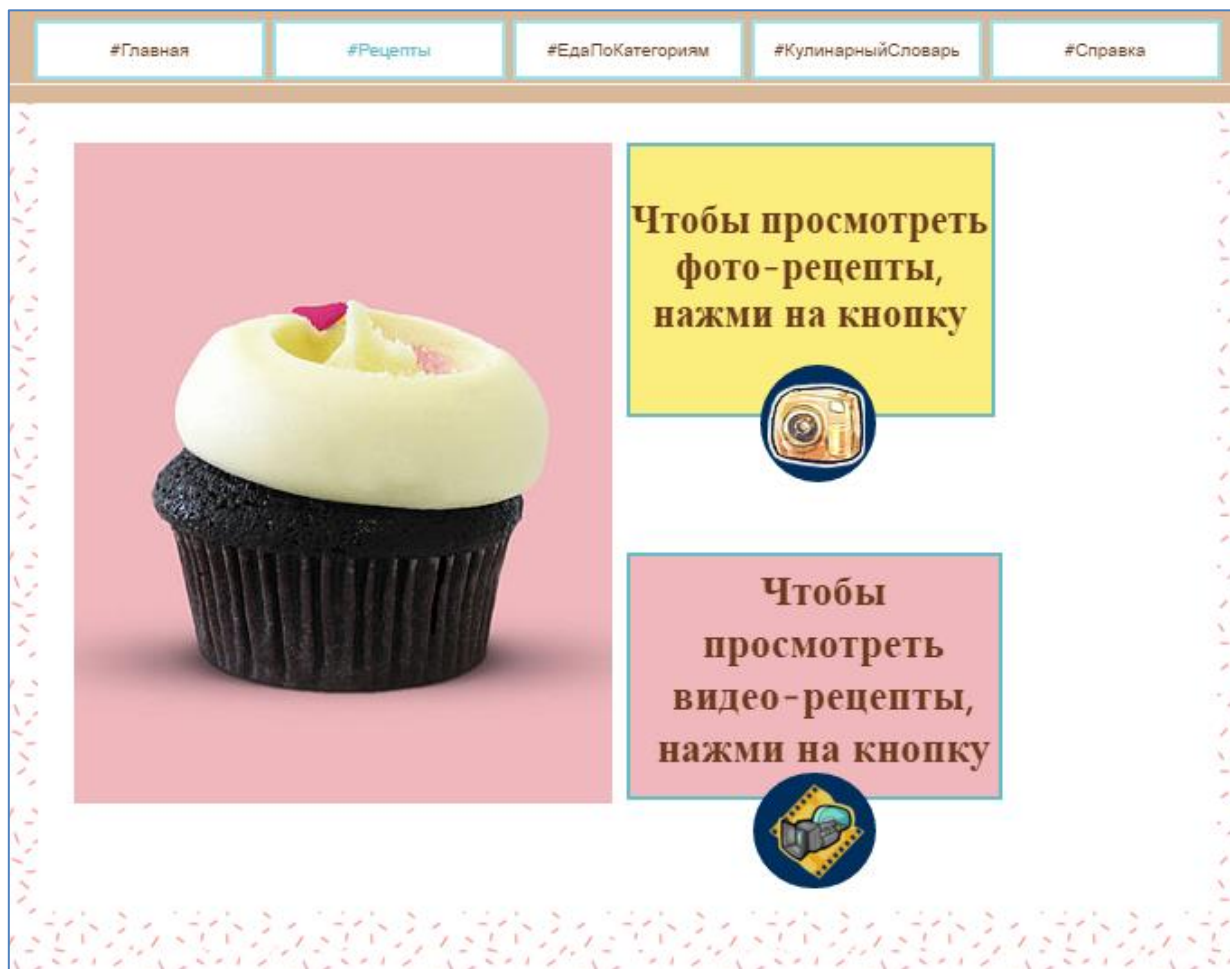


Рисунок 24. Оформление раздела сайта

Раздел «#ЕдаПоКатегориям» содержит три категории: «#Салаты», «#ВторыеБлюда», «#Выпечка», которые так же можно найти наведя курсор на сам раздел в меню. Создав три подраздела мы решили разнообразить рецепты сайта и у первокурсников будет возможность просмотреть рецепты исходя из своих предпочтений (см.рис.25)

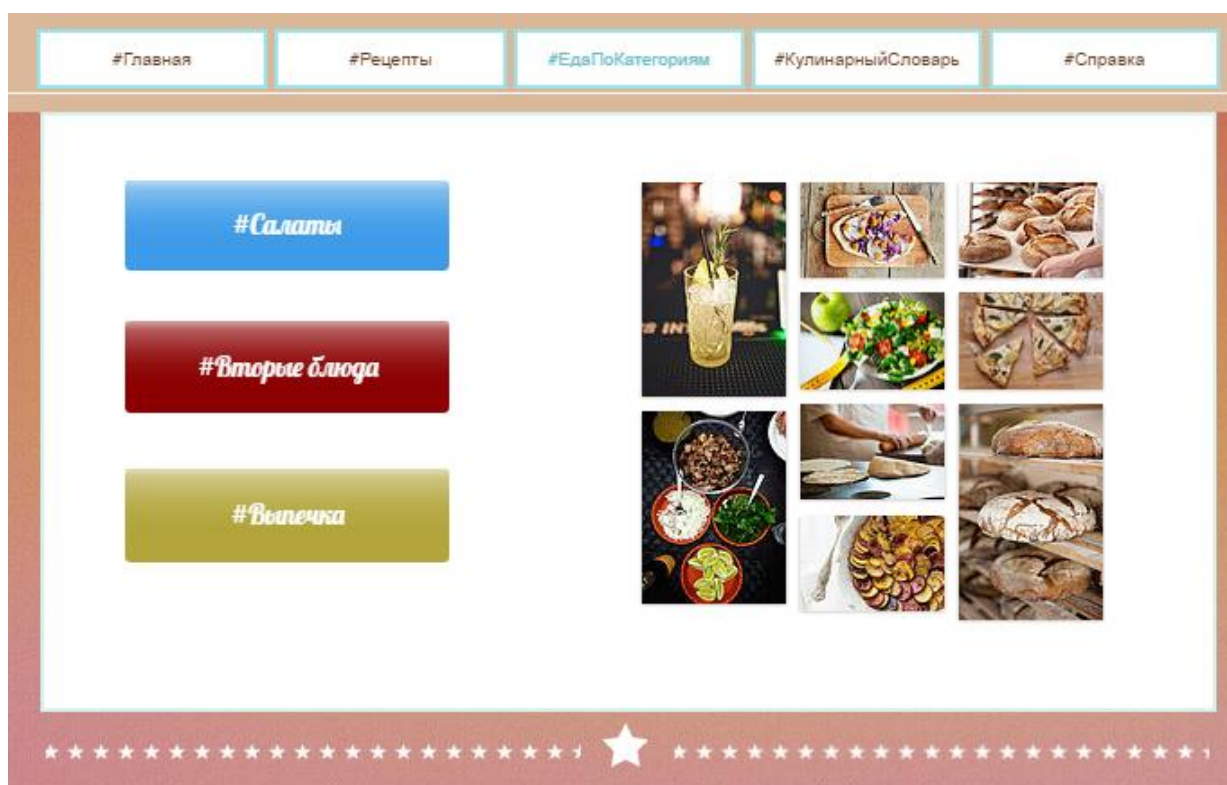


Рисунок 25. Оформление раздела сайта

Предлагаем рассмотреть одну из категорий – «#Вторые блюда». Как видно, сверху и снизу видео-рецепта имеются полосы, которые являются разделителями видео рецептов друг от друга. Имеется так же возможность вернуться на страницу «#ЕдаПоКатегориям», нажав на кнопку «Назад». Данная функция облегает просмотр сайта, так как нет необходимости возвращаться наверх страницы, для возврата назад, а лишь нажать на данную кнопку (см.рис.26).

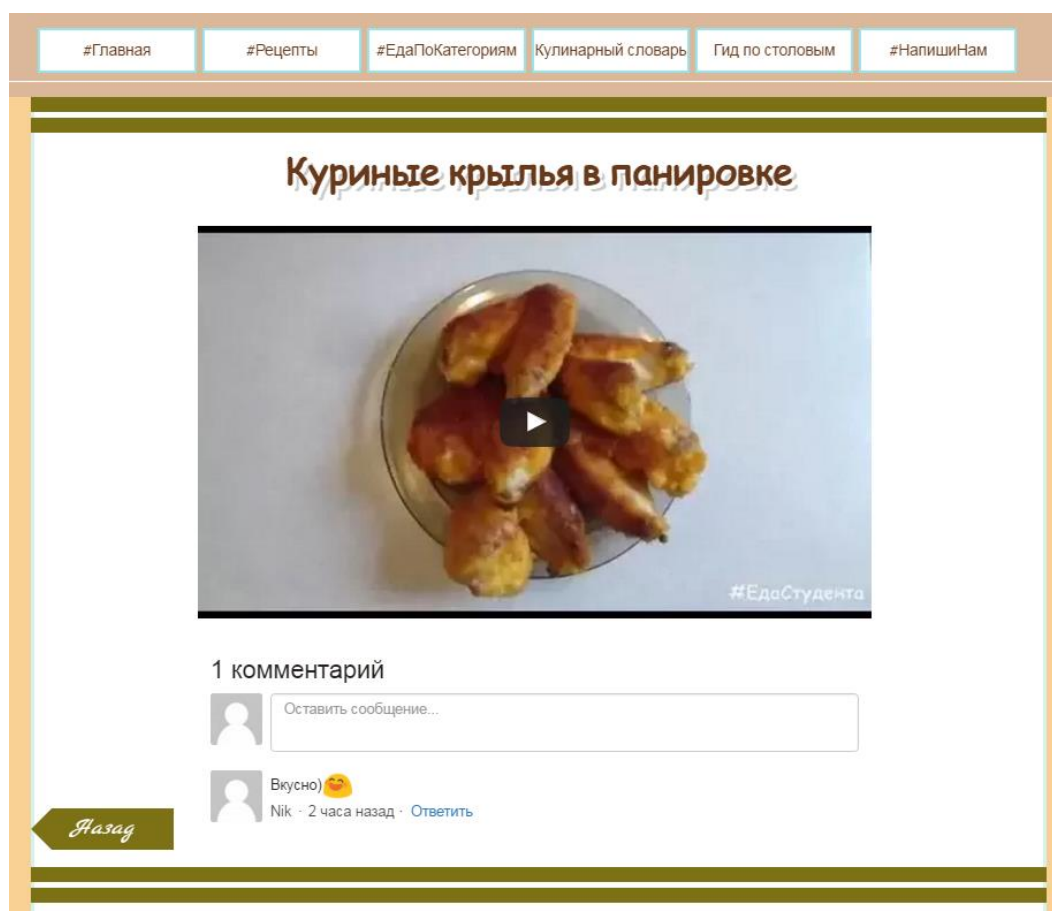


Рисунок 26. Пример оформления подраздела

Раздел «#КулинарныйСловарь» содержит в себе определения различных понятий: фрукты, овощи, специи, посуда и т.д. Целесообразность данного раздела заключается в том, что нет необходимости искать определение, например, какой-либо специи, в сети Интернет, в других кулинарных словарях, а можно перейти в данный раздел и найти его там. Рядом с каждым термином располагаются иллюстрации, что, в свою очередь, делает более красочным словарь и максимально понятным каждый термин (см.рис.27).

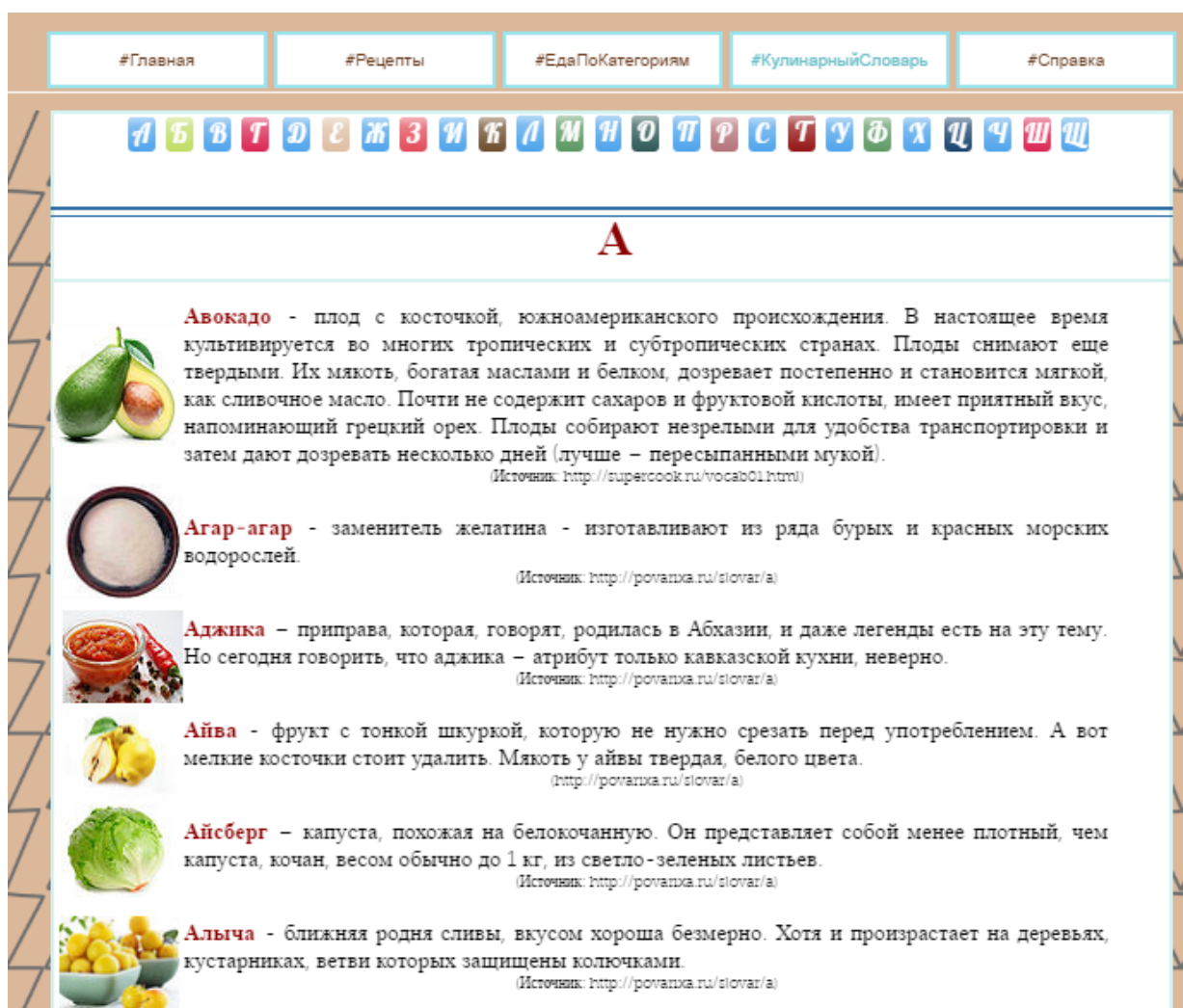


Рисунок 27. Содержательное наполнение словаря

Для облегчения поиска нужного определения предусмотрены кнопки с буквами в алфавитном порядке. Нажав на какую-либо из кнопок, автоматически открывается страница с определениями, начинающимися на эту букву. Данная функция предусмотрена для того, чтобы у первокурсников была возможность просмотреть определенный термин не пролистывая весь словарь, а лишь нажав на нужную кнопку (см.рис.28).

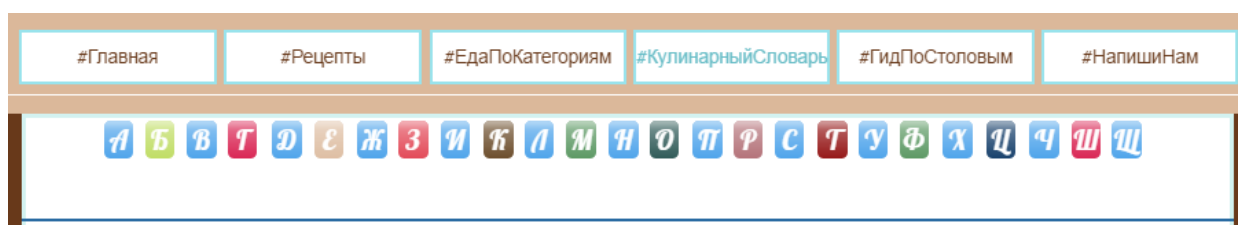


Рисунок 28. Расположение кнопок в словаре

Следующий раздел «#Справка» содержит три подраздела: «#ГидПоСтоловым», «#Форум», «#НапишиНам».

Подраздел «#ГидПоСтоловым» посвящен размещению информации о столовых и буфетах Сибирского федерального университета, близлежащих магазинах, а так же кафе и ресторанах – их местонахождение и средний чек. Цель этого раздела заключена в информировании студентов о ценах в том или ином заведении, благодаря чему у них будет возможность сравнить цены и определить для себя стоит посещать то или иное заведение, или все же сумма несколько высока и бьет по карману. Например, мы рассчитывали средний чек одного из буфетов Сибирского федерального университета:

«Рассчитаем средний чек:

салат+второе+горячее++выпечка+напиток:

$39+45+41+31=156$ рублей (с кофе);

$39+45+41+18=143$ рубля (с чаем);

$39+45+41+32=157$ рублей (с минеральной водой).

салат+второе+горячее+батончик+напиток:

$39+45+46+31=161$ рубль (с кофе);

$39+45+46+18=148$ рублей (с чаем);

$39+45+46+32=162$ рубля (с минеральной водой).

Итого средний чек с выпечкой составляет от 143-157 рублей, а для сладкоежек от 148-162 рублей».

Сумма среднего чека рассчитана на полноценный обед. Так же, имеется информация о стоимости десертов (см.рис.29).

Уважаемые студенты, на этой странице будет размещаться информация о столовых СФУ г. Красноярск и близлежащих магазинах.

«Какая информация будет?» – спросите вы:)
Во-первых, адреса. Во-вторых, средний чек..:)

Сибирский федеральный университет
(просп. Свободный, 79)

Буфет №1



Безусловно в данном буфете нет на выбор первого горячего блюда, поэтому рассмотрим стоимость таких блюд, как: салат, второе горячее, выпечка, десерт, напитки.

Предлагаются на выбор следующие салаты: «Обжорка», «Гнездо глухаря», «Крабовый». Стоимость каждого салата составляет 39р.

Из второго горячего имеется на выбор: Гречка с котлетой, картошка с курицей, рис с курицей, гречка с курицей. Стоимость каждого блюда составляет 45 р.

Так же имеется широкий выбор выпечки: Сосиска в вафле - 18 рублей; Хачапури - 26 рублей; Сосиска в лаваше - 37 рублей; Пицца - 45 рублей; Самса с капустой и курицей - 60 рублей; Курица в лаваше - 62 рубля. Средняя стоимость выпечки составляет 41 рубль.

В качестве десерта имеются шоколадные батончики: Старт и Марс по 29 рублей; Bounti, Twix xtra, Picnic, Mars max по 46 рублей; Kitkat king break 64 рубля. Средняя стоимость шоколадного батончика составляет 46 рублей.

Из напитков имеются следующие: Кофе (от 25-38 рублей), чай (18 рублей), минеральная вода (от 20-45 рублей). Средняя стоимость каждого напитка: кофе - 31 рубль, минеральная вода 32 рубля.

Рисунок 29. Оформление подраздела

Подраздел «#Форум» дает возможность пользователям сайта принимать участие в форумах всей платформы wix.com (раздел «Все сайты»), так же в форуме самого сайта (Раздел «Моя страница»). Имеется возможность так же самому создать тему для обсуждения, а так же осуществить поиск по всему форуму (см.рис.30).

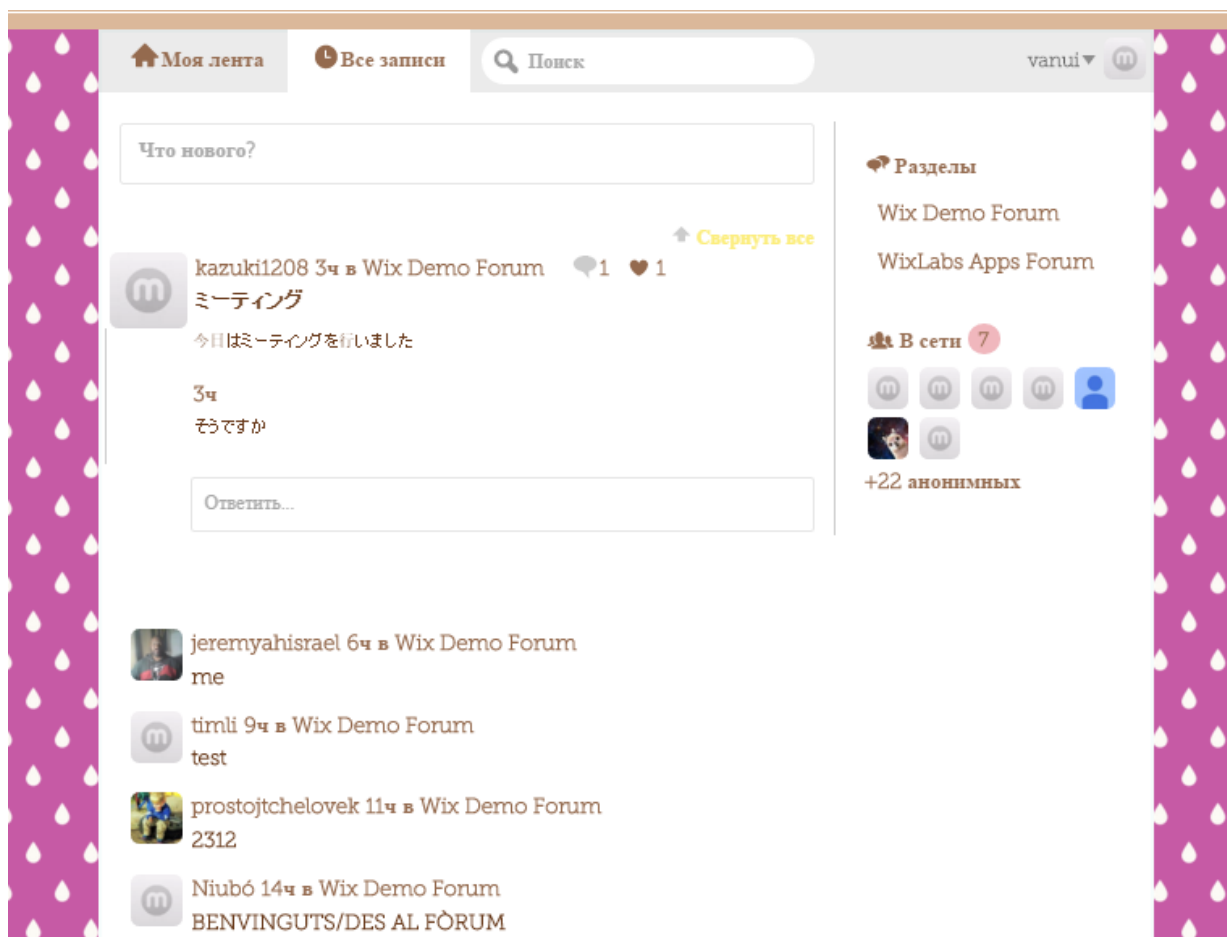


Рисунок 30. Оформление форума

Последний подраздел «#НапишиНам» - подраздел обратной связи. При помощи данного раздела у пользователя имеется возможность без регистрации задать нам свой вопрос, написать замечание или пожелание. Раздел предусмотрен для того, например, что для кого-то один из рецептов непонятен и, при возникновении вопроса, имеется возможность нам его задать, при этом обязательно указав свой адрес электронной почты, чтобы мы смогли ответить. (см.рис.31).

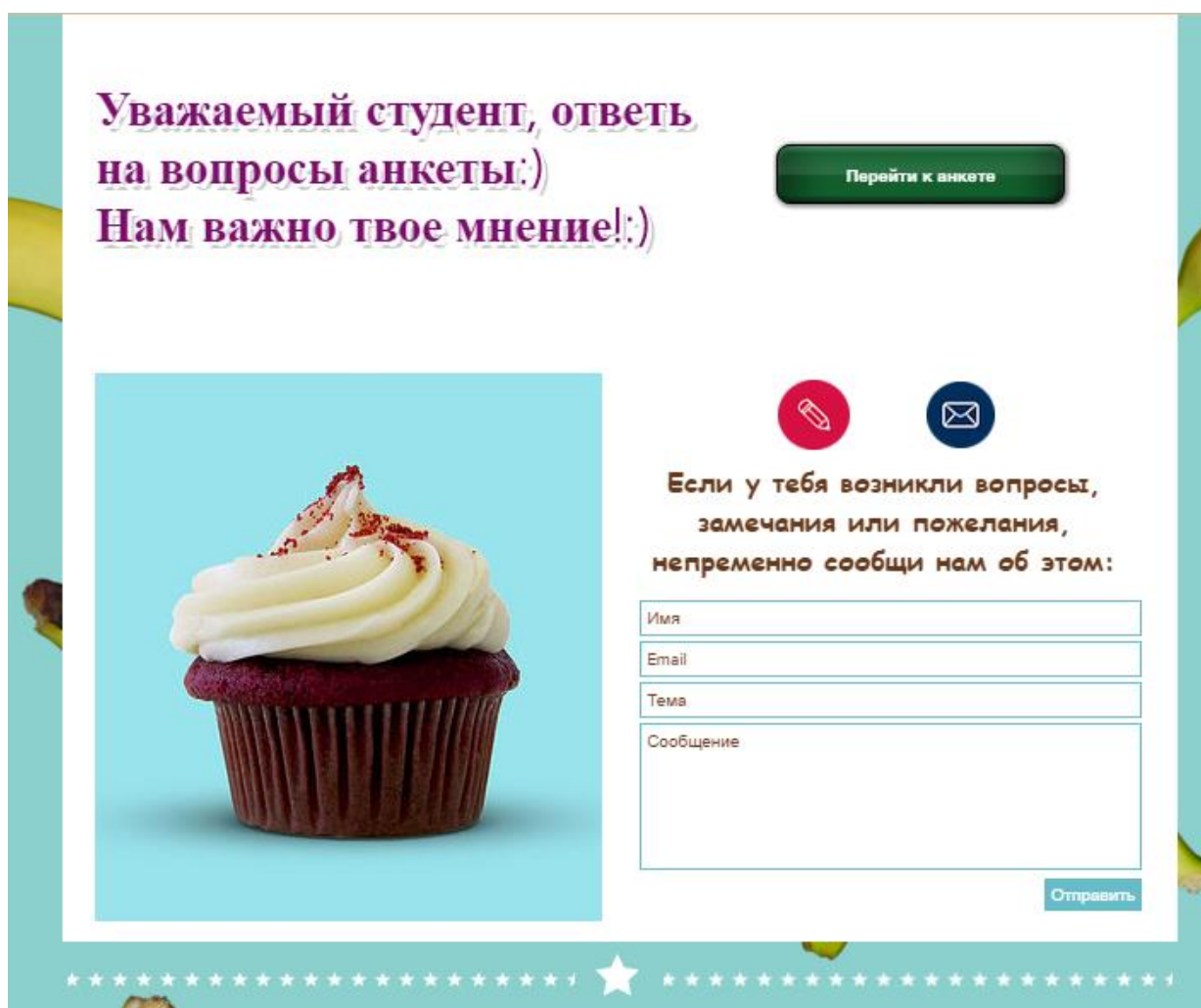



Рисунок 31. Оформление раздела обратной связи

Кроме того, на данном подразделе имеется просьба для студентов ответить на вопросы анкеты, нажав на кнопку «Перейти к анкете», где содержится ссылка на анкетирование. Цель анкетирования заключается в выявлении актуальности, привлекательности, полезности и удобства нашего сайта для посетителя (см.рис.32).

Оценка сайта

 Поля, отмеченные звёздочкой (*), обязательны для заполнения!

Важно ли для тебя наличие обратной связи? *

☐ Да
☐ Нет
☐ Все равно

Удобная ли структура сайта и ее навигационные функции? *

☐ Да
☐ Нет

Важно ли для тебя наличие мобильной версии? *

☐ Да
☐ Нет
☐ Все равно

На твой взгляд сайт является актуальным и полезным? *

☐ Да
☐ Нет

Каковы общие впечатления от сайта? *

☐ Положительные
☐ Отрицательные

Оцени по 5-бальной шкале информативность сайта *

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Оцени по 5-бальной шкале дизайн сайта *

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Рисунок 32. Вопросы анкеты по оценке сайта

Так же, имеется возможность поиска по сайту (см.рис.33).

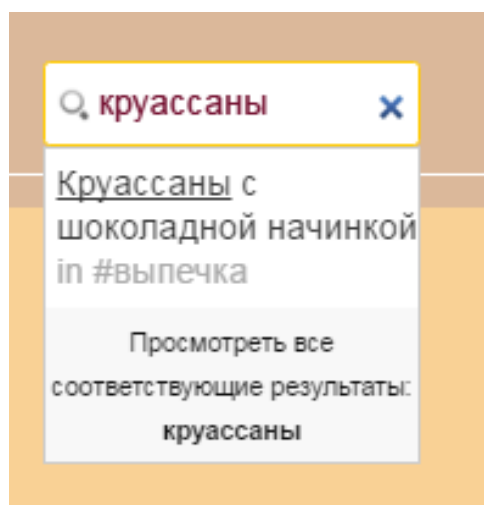


Рисунок 33. Поисковая система сайта

Для удобства пользования сайтом так же предусмотрена кнопка «Наверх», для быстрого возврата наверх страницы, например, при прочтении какого-либо определения в словаре (см.рис.34)

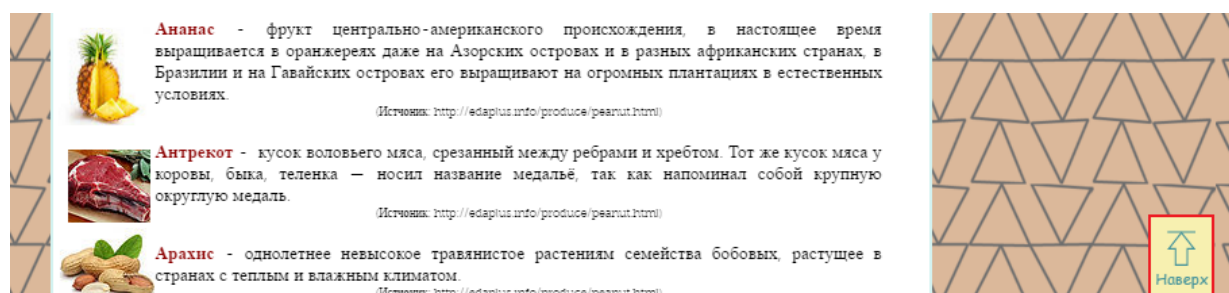


Рисунок 34. Кнопка для возврата наверх страницы

На сайте имеется возможность оставить комментарий под видео-рецептом, где так же можно написать замечание, пожелание или задать вопрос. При комментировании важно указание имени пользователя и адреса электронной почты. Кроме того имеется возможность войти с помощью социальных сетей (см.рис.35)

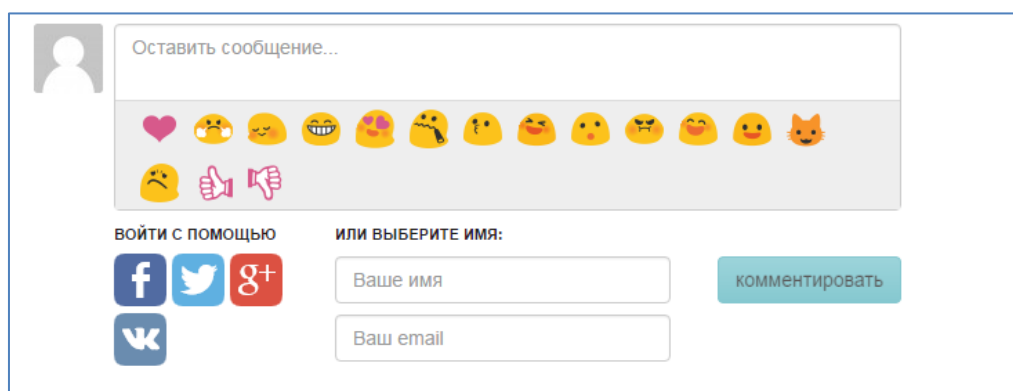


Рисунок 35. Система комментирования

Следует добавить, что мы определяем наш сайт интерактивным по следующим причинам:

- во-первых, имеется возможность обратной связи в подразделе «#НапишиНам»;
- во-вторых, проведение анкетирования, с целью выявления полезности и удобства сайта;
- в-третьих, имеется возможность комментирования видео рецепта, где так же можно задать свой вопрос;

- в-четвертых, в подразделе «#ГидПоСтоловым» будет размещена информация, благодаря которой студенты смогут определить для себя какое заведение им по карману и где выгоднее пообедать.

- в-пятых, на сайте имеется форум, где так же есть возможность создать тему для обсуждения, задать вопрос.

При создании сайта мы учитывали особенности социальной адаптации первокурсников. Подбирали рецепты, в первую очередь, исходя из стоимости ингредиентов, также для нас было важно, чтобы подобранные рецепты были максимально просты и быстры в приготовлении. Кроме всего прочего, мы старались грамотно подобрать цветовое решение сайта, при этом не сделать его скучным.

2.3 Результаты экспертной оценки сайта «#ЕдаСтудента»

Переходя к следующему параграфу об экспертной оценке нашего сайта, мы можем сказать, что создание любого информационного источника требует прохождения нескольких этапов.

Для оценки созданного нами сайта были выбраны преподаватели вузов СФУ, КГПУ им. В.П. Астафьева (ИДОиПК).

Параметры оценивания были направлены на все аспекты, необходимые для сайта, что будет полезен в использовании первокурсниками как дома, сидя за компьютером, так и в любом другом месте используя мобильную версию сайта. Таким образом, нами был составлен определенный список вопросов, который мы раздали экспертам (см. приложение В).

Экспертную оценку сайта предоставили преподаватели вузов. Ответы на поставленные вопросы об оценивании сайта ставились по баллам в градации от 1 до 5, где 1 – полное отсутствие параметра, а 5 его наличие, удовлетворяющие все запросы эксперта. Например, предлагаемый интерфейс удобен и понятен для первокурсника – это 5.

Разработав сайт, для нас было необходимо узнать, может ли он в действительности стать средством социальной адаптации первокурсников. Таким образом, посредством экспертной оценки перед нами стояла задача прежде всего доказать нашу гипотезу: интерактивный сайт станет средством социальной адаптации первокурсников, если при наполнении контента учитывается:

- ограниченность бюджета студентов;
- отсутствие кулинарного опыта;
- специфика продуктового ассортимента и ценового уровня пунктов общественного питания университета и близлежащих торговых точек.

После того, как нами были получены ответы экспертов, нами был проведен анализ предлагаемых экспертам вопросов и выявление средней оценки по каждому вопросу и общей средней оценки по каждому направлению вопроса.

Первые вопросы были связаны с обратной связью и возможностью пользователей общаться друг с другом.

«Предусмотрена ли возможность обратной связи?» (средний балл - 5);

«Возможность пользователей взаимодействовать друг с другом?» (средний балл - 4)

«Удовлетворяют ли Вас предлагаемые формы взаимодействия пользователей друг с другом?» (средний балл- 4)

«Возможность участия в форуме?» (средняя оценка - 5)

«Возможность создания темы для обсуждения в форуме?» (средний балл - 4)

Данные вопросы были выбраны нами, чтобы узнать, удобно ли первокурсникам, по мнению экспертов, связываться с администратором сайта, а так же взаимодействовать друг с другом. Большая часть взаимодействия пользователей друг с другом может проходить только на форуме и возможности участия в форуме эксперты оценили 5-ю баллами. На форуме имеется возможность, как принять участие в обсуждении других

вопрос, имеющихся на форме всей платформы, так и предложить к обсуждению вопрос в форуме только нашего сайта. По заключению экспертной оценки мы получили следующую среднюю оценку по данному направлению – 4.

Рассматривалась так же удобная и понятная в использовании возможность комментирования, смогут ли в случае возникновения вопросов, замечаний, пожеланий первокурсники об этом написать.

«Возможность оставлять отзывы/комментарии/предложения?» (средний балл – 5).

По данным вопросам эксперты высказались, что, несмотря на то, что комментирование и предложение своих пожеланий находятся в разных разделах (комментирование в разделах с видео рецептами, форум – подраздел), тем не менее, это не явилось как таковым минусом. Средняя оценка по данному вопросу – 5.

Так же нами был предложен вопрос на выявление соответствия сайта заявленной цели.

«Соответствует ли сайт заявленной цели?» (средний балл – 5).

Нами был выбран данный вопрос, чтобы узнать, удалось ли нам донести саму цель и описать ее впоследствии работы с сайтом. Таким образом, средняя оценка по данному вопросу – 5.

Так же имеются вопросы об интерфейсе сайта.

«Предлагаемый интерфейс удобен и понятен для первокурсника?» (средний балл- 4).

«Шрифт, размер букв, цветовая гамма, иллюстрации – подходящие для кулинарного сайта?» (средний балл- 5).

«Возникли ли проблемы при поиске по сайту?» (средняя оценка - 5).

Полагаясь на экспертную оценку, мы хотели узнать, подходит ли интерфейс разработанного нами сайта для первокурсников. Один из экспертов определил, что шрифт, размер букв, цветовая гамма и иллюстрации относительно подходящие для кулинарного сайта. Тем не

менее, большинство экспертов одобрили выбранные нами цветовые решения. Средняя оценка по данному вопросу – 5.

Следующие вопросы охватывали уже конкретно наполнение сайта различными рецептами.

«Данный ресурс предлагает рецепты различных категорий?» (средняя оценка - 4).

«Все ли рецепты являются быстрыми?» (средний балл - 4).

«На Ваш взгляд, все ли рецепты являются бюджетными?» (средний балл - 5).

«Насколько рецепты просты в приготовлении?» (средний балл - 5).

«Простота рецептов для первокурсника, не умеющего готовить?» (средний балл - 4).

«Доступность ингредиентов для первокурсника?» (средний балл - 5).

«Понятность рецептов для первокурсника?» (средний балл - 5).

При создании сайта мы старались использовать рецепты разных категорий, чтобы исходя из своих предпочтений, первокурсники имели возможность посмотреть рецепт по той или иной категории. Для нас важно было использование тех рецептов, которые были бы предельно простыми, понятными для первокурсника не умеющего готовить и в целом для студента первого курса. Безусловно, учитывая бюджет студента, для нас важно было использовать те ингредиенты, которые являются легкодоступными для первокурсника, и в плане распространенности в каждом магазине, супермаркете, рынке, так и в плане стоимости. Ко всему прочему, учитывая занятость студентов первого курса, их неумение грамотно распределять свое время на первых порах обучения, для нас было весьма важно максимально снизить время приготовления большинства блюд. Средняя оценка по данному вопросу – 4.

Следующие вопросы охватывали легальность наполненности сайта и возможности нахождения на нем бесплатно.

«Бесплатность доступа?» (средняя оценка – 5).

«Указано ли как-то авторство видеоматериалов?» (средняя оценка - 5).

«Указаны ли ссылки на источников в словаре?» (средняя оценка – 5).

«Достоверны ли указанные ссылки?» (средняя оценка – 4).

Мы считаем, что эти вопросы особенно важны, так как в настоящее время есть очень большой процент сознательного и бессознательного нарушения авторских прав, что нарушает российское законодательство. Безусловно, мы не владеем кулинарной терминологией, поэтому все термины для словаря были взяты из различных кулинарных словарей, и, соответственно, ссылка на источник каждого термина была указана, и, соответственно, легко можно проверить достоверность всех ссылок. Для нас было важно указание авторства видео материалов, соответственно, на каждом видео рецепте было написано название нашего сайта. Так же, учитывая то, что все видео рецепты добавлялись на сайт из видеохостинга «Youtube», то можно сказать, что авторство указано в полной мере, ведь на данной видеохостинге нами был создан канал, куда изначально были добавлены все видео рецепты, после чего уже на сам сайт. В заключении данное направление вопросов получило среднюю оценку – 5.

Так же, имеются вопросы отражающие отношение к одному из подразделов сайта – «#ГидПоСтоловым».

«Насколько информативен гид по столовым?» (средний балл – 4).

«Возможность сравнить цены в гиде по столовым?» (средний балл – 4).

«Полезность гида по столовым?» (средний балл – 5).

«Расчет среднего чека в гиде по столовым?» (средний балл – 4).

Данный раздел создан для того, чтобы у студентов была возможность, зайдя на него, сравнить цены в столовых и буфетах Сибирского федерального университета, близлежащих магазинов. Один из экспертов считает, что в гиде не охвачен весь город, но, нашей целью не был охват всего города. Тем не менее, полезность гида по столовым эксперты

единогласно оценили наивысшим баллом. Средняя оценка по данному вопросу составила – 5 баллов.

Еще одним направлением вопросов для экспертной оценки мы выбрали отдельные функции сайта, не имеющие прямого отношения к цели, но от этого не менее важные.

«Отсутствие коммерческой рекламы?» (средний балл – 5).

«Наличие счетчиков для определения количества пользователей, посещающих страницы сайта?» (средний балл – 5).

«Верное ли время на сайте?» (средний балл – 5).

«Возникали ли проблемы при просмотре сайта?» (средний балл – 5).

Следующий вопрос отражал возможность оценки сайта посетителем.

«Возможность оценки сайта?» (средний балл – 5).

Разрабатывая лист экспертной оценки, мы учитывали возможные минусы и плюсы нашего сайта, которые позволят потребителю взглянуть на наш сайт как на самостоятельный информационный продукт.

Для нас было важно дать возможность посетителю сайта оставить свой личный отзыв о нашем сайте путем ответов на вопросы анкеты. Анкета содержит вопрос как об информативности, полезности, удобства сайта, так же имеется возможность оценить по 5-бальной шкале. Средний балл по данному вопросу – 5 баллов.

Но несмотря на все недочеты эксперты высказались по отношению сайта положительно и он получил окончательную среднюю оценку – 5. Так же каждый эксперт написал небольшой отзыв, где высказал свое мнение относительно сайта, оставил замечания, пожелания.

Эксперты пришли к выводу, что сама идея сайта весьма хорошая, сайт полезен и интересен.

Так же было предложено подключить преподавателей и студентов – создать некое экспертное общество. Довести до сведения работников столовых полученные данные.

Так же была выдвинута идея по привлечению самих студентов. Организации «школы» в реальном пространстве университета.

Так же было предложено рекомендовать к использованию в других вузах, расширив при этом раздел «#ГидПоСтоловым».

Таким образом, можно сказать, что эксперты оценили сайт в среднем положительно. Сайт требует доработки в плане наполнения видео-, фото рецептами. Из этого следует, что гипотеза нашего исследования доказана и разработанный нами сайт можно использовать как средство социальной адаптации первокурсников, так как наполнения контента осуществлялось с учетом ограниченности бюджета студентов, а так же отсутствие кулинарного опыта.

Кроме всего прочего, считаем важным отметить тот факт, что мы принимали участие в международной конференции «Молодежь и наука: проспект Свободный», тема доклада: «Проблемы социальной адаптации первокурсников». На конференции нами была представлена наша идея о создании интерактивного сайта, описаны его возможности. По итогам конференции при единогласном решении комиссии наш доклад был удостоен III степени (см. приложение Г).

Так же нами был проведен сравнительный анализ методики диагностики социальной адаптации на начало эксперимента и на конец эксперимента (см.рис.36).

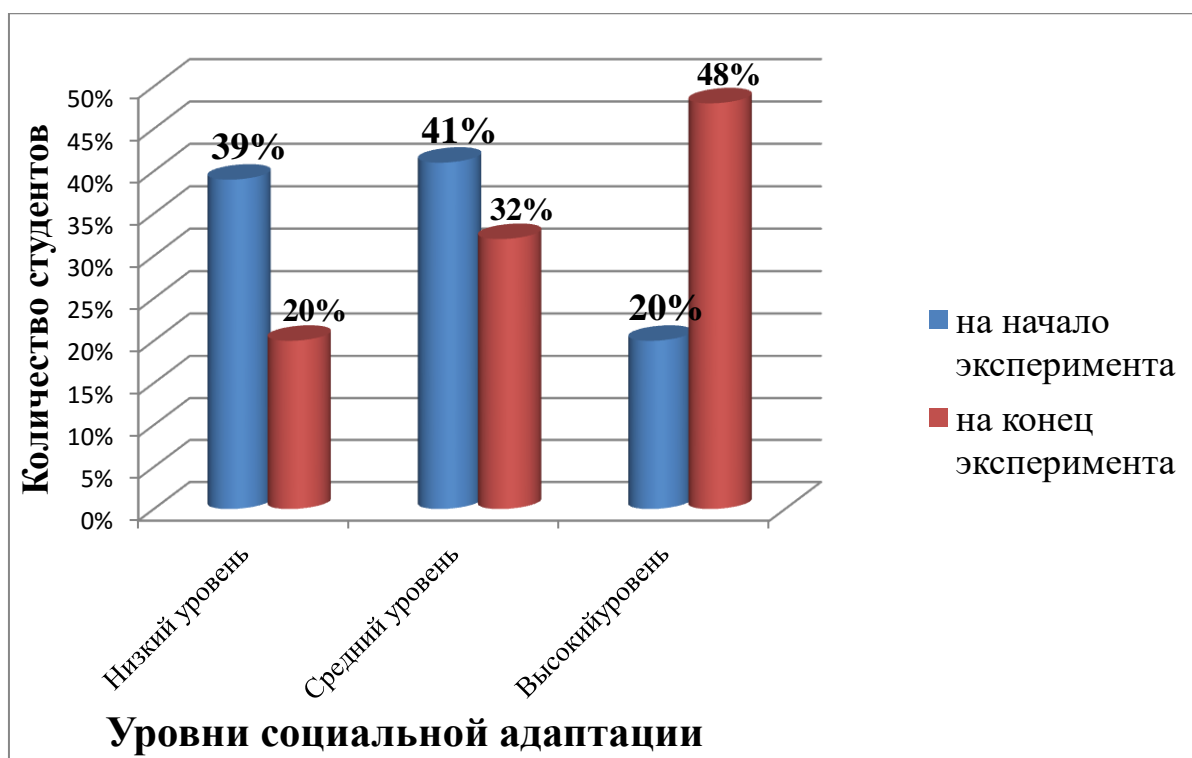


Рисунок 36. Процентное соотношение результатов методики на начало эксперимента и на конец эксперимента

Опираясь на результаты методики диагностики социальной адаптации первокурсников на начало исследования и на конец исследования, мы выявили, что в процентном соотношении, количество первокурсников с низким уровнем адаптированности на начало эксперимента составлял 39%, а на конец 20%. Средний уровень адаптированности на начало эксперимента преобладал у 41%, а на конец эксперимента у 32%. Высокий уровень адаптированности преобладал у 20% опрошиваемых на начало эксперимента, а на конец эксперимента у 48%.

Можно сделать вывод о правомерности нашей гипотезы. Действительно, интерактивный сайт стал средством социальной адаптации первокурсников, т.к. при наполнении контента учитывались: ограниченность бюджета студентов; отсутствие кулинарного опыта; специфика продуктового ассортимента и ценового уровня пунктов общественного питания университета и близлежащих торговых точек.

Доказательством правомерности являются сравнительные данные, отраженные в таблицах и рисунках в тексте бакалаврской работы.

Выводы по 2 главе

Сайт «#ЕдаСтудента» разрабатывался при помощи конструктора сайтов wix.com.

При создании учитывалась цветовая гамма всех разделов сайта, важно было сделать цветовое решение сайта весьма интересным, не шаблонным и привлекательным. Так же важно было, чтобы текст на сайте был читабельный. При наполнении словаря использовались иллюстрации к каждому термину, для красочности и максимальной понятности. Кроме того, немаловажным фактором является указание источников в словаре под каждым термином.

Использованные рецепты подбирались исходя из особенностей социальной адаптации первокурсников: рецепты недорогих блюд, минимальное время приготовления.

По заключению проведенной экспертной оценки, при которой сайт получил общую среднюю оценку – 5 баллов, можно сделать вывод, что сайт удовлетворяет заявленной гипотезе: интерактивный сайт станет средством социальной адаптации первокурсников, если при наполнении контента будут учитываться: ограниченность бюджета студентов, отсутствие кулинарного опыта и специфика продуктового ассортимента и ценового уровня пунктов общественного питания университета и близлежащих торговых точек.

Исходя из сравнения результатов на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод о результативном использовании интерактивного сайта для социальной адаптации первокурсников.

Заключение

Опираясь на полученные нами результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, мы выявили уровень социальной адаптации первокурсников к бытовым условиям. Исходя из результатов, мы определили, что, несмотря на то, что всего лишь 30% опрошиваемых не умеют готовить, тем не менее, подавляющее большинство изъявили свое желание научиться готовить быстро и бюджетно.

В своей выпускной квалификационной работе мы предложили свое видение решения вышеозначенной проблемы. Следует заметить, что положительные результаты, полученные в итоге, позволяют признать теоретическую и практическую значимость гипотезы: интерактивный сайт станет средством социальной адаптации первокурсников, если при наполнении контента будут учитываться: ограниченность бюджета студентов, отсутствие кулинарного опыта и специфика продуктового ассортимента и ценового уровня пунктов общественного питания университета и близлежащих торговых точек.

В работе обоснована целесообразность и возможность введения интерактивного сайта. Разработан контент подобного сайта. Положительные результаты, полученные в итоге работы, позволяют признать теоретическую и практическую значимость разработанного сайта. Подтверждением положительных результатов являются приведенные в дипломной работе данные, выраженные в таблицах и диаграммах. Таким образом, в настоящей работе подтверждена правомерность выдвинутой гипотезы, реализована его цель и решены поставленные задачи.

Проведенная опытно-экспериментальная работа лишь один из подходов в разработке перспективной теоретической и практической проблемы и не претендует на полноту раскрытия всех аспектов поднятой проблемы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абу-хаттаб, А. Х., Долгополов, В. А., Абу-хаттаб, Е. П. Социально-психологическая адаптация учащихся на начальном этапе обучения / Абу-хаттаб, А. Х., Долгополов, В. А., Абу-хаттаб, Е. П. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – Т. 8, №1. – С. 159–164.
2. Александров, Е.П., Воронцова, М.В. Проблемы адаптации студентов к образовательной среде вуза и профессии [Электронный ресурс]/ Е.П. Александров, М.В. Воронцова// Управление. Бизнес. Власть. – 2016. – №1. – С. 58–60.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/98549477.pdf>
3. Анисимова, Т.Г. Социальная адаптация как объект управления/ Т.Г. Анисимова// Власть. – 2013. – № 7. – С. 132-135.
4. Балыкова, О.П., Цыбусов, А.П., Блинов, Д.С. Индикаторы рационального питания и физической активности [Электронный ресурс]/ О.П. Балыкова, А.П. Цыбусов, Д.С. Блинов// Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.– 2010. – Т. 5, №1. – С. 204-205. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/indikatory-ratsionalnogo-pitaniya-i-fizicheskoy-aktivnosti>
5. Бережковская, Е.Л. Особенности возрастного развития у студентов младших курсов/ Е.Л. Бережковская// От истоков к современности. – 2015. – С. 449-452.
6. Бочарникова, Я.В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов первого курса [Электронный ресурс]/ Я.В. Бочарникова – Режим доступа: <http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-59456>
7. Бугрова, Т.С., Попова, Т.И., Захарова, Т.А. Социальная адаптация студентов первого курса (на примере реализации проекта «Неделя первокурсника» на факультете социологии АлтГУ)/ Т.С. Бугрова, Т.И. Попова, Т.А. Захарова// Социология в современном мире: наука, образование, творчество. –2012. – № 4. – С. 247-250.

8. Вигель, Н.Л. Персонализированное питание как феномен пищевой культуры [Электронный ресурс]/ Н.Л. Вигель// Гуманитарные научные исследования. – 2015. – №12 – Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2015/12/13573>
9. Воробьева, О.А. Проблема адаптации студентов первокурсников из сельской местности к обучению в колледже [Электронный ресурс]/ О.А. Воробьева// Психология в России и за рубежом. Материалы Международной научной конференции. – 2011. – С. 96-98.–Режим доступа: <http://moluch.ru/conf/psy/archive/32/995/>
10. Григорьева, М.В. Понятийный аппарат психологии адаптации личности [Электронный ресурс]/ М.В. Григорьева// Известия Саратовского университета. Новая серия. Аксеомология образования. Психология развития. – 2104. – Т. 3, №3. – С. 259-263. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/58643014.pdf>
11. Грошева, Е.С., Картышева, С.И., Полетаева, И.А., Кондусова, Ю.В. Проблема рационального питания современных студентов-первокурсников [Электронный ресурс]/ Е.С. Грошева, С.И. Картышева, И.А. Полетаева, Ю.В. Кондусова// Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2015. – №3. – С. 213-215.–Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25411433>
12. Даргевичене, Л.И., Лагун, С.А. Особенности и противоречия адаптации первокурсника в образовательной среде вуза [Электронный ресурс]/ Л.И. Даргевичене, С.А. Лагун// Категория «социального» в современной педагогике и психологии. – 2015. – С. 127-133.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/17059762.pdf>
13. Дырина, Е.Н, Тонеева, А.В. Проблема отсутствия способности рационального использования времени у студентов [Электронный ресурс]/ Е.Н. Дырина, А.В. Тонеева// Экономика России в XXI век. – 2014. – С. 181-188.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/93987405.pdf>

14. Зайцева, Н.К., Плетенева, И.Ф. Социально-профессиональная адаптация как фактор формирования профессиональной компетентности студентов вуза [Электронный ресурс]/ Н.К Зайцева, И.Ф. Плетенева// вестник кемеровского государственного университета. – 2014. – Т. 1, №1. – С. 64-67.– Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-professionalnaya-adaptatsiya-kak-faktor-formirovaniya-professionalnoy-kompetentnosti-studentov-vuza>
15. Ильюшенко, М. 25 дешевых и полезных для здоровья продуктов, о которых нужно знать [Электронный ресурс]/ М. Ильюшенко – Режим доступа: <http://fb.ru/post/nutrition/2015/8/1/867>
16. Интерактивный электронный блог «X-prod» [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <http://x-prod.ru/pitanie/317-cultura-pitania.html>
17. Интерактивный электронный блог «Kedem.ru» [Электронный ресурс]/ – Режим доступа: <http://kedem.ru/>
18. Интерактивный электронный блог «Ваш выбор – жизнь!» [Электронный ресурс]/ –Режим доступа: http://fictionbook.ru/author/yerik_shlosser/naciya_fastfuda/read_online.html
19. Кананчук, Л.А. Психологическая адаптация представителей разных этнических групп в учебном заведении [Электронный ресурс]/ Л.А. Кананчук// Среднее профессиональное образование. – 2010. – №2. – С. 38-40. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/69346444.pdf>
20. Капица, С.И. Понятие социальной адаптации в социологии [Электронный ресурс]/ С.И. Кипица// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – «12. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-vuzov-kak-aktualnaya-psihologo-pedagogicheskaya-problema#ixzz46TTeFbho>
21. Карданов, Р.Ш. Методологические основы изучения проблем социальной адаптации [Электронный ресурс]/ Р.Ш. Карданов// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2008. – №8. – С.129-135. – Режим доступа:<http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya->

studentov-vuzov-kak-aktualnaya-psihologo-pedagogicheskaya-problema#ixzz46TTeFbho

22. Кашаева, О.И., Крижанайскайте, Г.А., Шепельков, А.А. Изучение качества питания студенческой молодежи [Электронный ресурс]/ О.И. Кашаева, Г.А. Крижанайскайте, А.А. Шепельков// Культура и образование. – 2015. – №5.– Режим доступа: <http://vestnik-rzi.ru/2015/05/3336>

23. Кирикова, М.И. Социально-психологическая адаптация первокурсников к условиям вуза [Электронный ресурс]/ М.И. Кирикова// Социально-психологические аспекты практики социальной работы. – 2016. – С. 172-182.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/67783639.pdf>

24. Кислякова, А. Как научиться экономить студенту [Электронный ресурс]/ А. Кислякова// 2015.– Режим доступа: <http://советстуденту.рф/sekrety-uchyoby/kak-nauchitsya-ekonomit-studentu/>

25. Крухмалева А. Е., Воеводина, Е. В. Особенности адаптации и лиц с проблемами здоровья [Электронный ресурс]/ А.Е. Крухмалева, Е.В. Воеводина// С. 72-79.– Режим доступа: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/09/22/ac54ec4f30944dd6f9ec6c19a8087d88/3.pdf>

26. Крылова, М.А. Технология психолого-педагогического сопровождения процесса дидактической адаптации первокурсников при компетентностном подходе [Электронный ресурс]/ М.А. Крылова// Вестник Тверского государственного университета. –2014. – №1. – С.56-66.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/57689950.pdf>

27. Латышевская, Н.И. Проблемы здоровья студенческой молодежи Волгограда [Электронный ресурс]/ Н.И. Латышевская// 2002. – Режим доступа: <http://viperson.ru/articles/problemy-pitaniya-studencheskoy-molodezhi-volgograda>

28. Левченко, Е.С. Факторная структура социальной адаптации студентов [Электронный ресурс]/ Е.С. Левченко// Теория и практика

физической культуры. – 2007. – №3. – С. 26-29.– Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/7ce69d1c-9937-4055-b724-4a489f3a4764>

29. Локаткова, О.В. Социально-психологические факторы адаптации первокурсников в высших и средних профессиональных учебных заведениях [Электронный ресурс]/ О.В. Локаткова// Известия Саратовского университета. – 2012. – Т. 1, №3. – С. 54-56.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/83241403.pdf>

30. Манахова, С.В., Майер, Л.В. Легко ли быть первокурсником? [Электронный ресурс]/ С.В. Манахова, Л.В. Майер// Векторы развития современной науки. – 2015. – №1. – С. 48-51.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/97972695.pdf>

31. Морозова, Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте [Электронный ресурс]/ Т.Ю. Морозова// Системная психология и социология. – 2014. – №1. – С. 108-118.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/54546487.pdf>

32. Определение понятия «адаптация»/ Энциклопедия практической психологии «Психологос» [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskii_aspekt_adaptacii

33. Османов, Э.М., Ронжина, Г.П., Дорофеева, Е.А., Пышкина, А.С. Проблемы питания современного студента [Электронный ресурс]/ Э.М. Османов, Г.П. Ронжина, Е.А. Дорофеева, А.С. Пышкина// Вестник Тамбовского университета. – 2010. – Т. 15, №2. – С. 685-687. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemy-pitaniya-sovremennogo-studenta>

34. Подсосова, Н. Б. Диагностика как один из методов решения задач по адаптации студентов первых курсов вузов [Электронный ресурс]/ Н. Б. Подсосова// Сибирский педагогический журнал. – 2008. – №4. – С. 409-415. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/56330392.pdf>

35. Попкова, О.А. Адаптация студентов первого года обучения [Электронный ресурс]/ О.А. Попкова – Режим доступа: <http://bmfkrb.narod.ru/doc/adapta.doc>
36. Попова, Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза [Электронный ресурс]/ Т.И. Попова// Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2007. – №2. – С. 53-58. – Режим доступа: http://www.psy.spbu.ru/uploads/science/vestnik-volumes/vip2_2_2007.pdf
37. Психологические особенности ранней юности (14-18 лет) / Сайт о психологии «Pro-psixology.ru» [Электронный ресурс]/Режим доступа:<https://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/31-psixologicheskie-osobennosti-rannej-yunosti-14-18.html>
38. Рапопорт, Л.А., Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]/ Л.А. Рапопорт, В.А. Бароненко// 2003. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5185020/page:16/>
39. Репьева, Н.Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Электронный ресурс]/ Н.Г. Репьева// Алтайский государственный технический университет.– Режим доступа:<http://elibr.altstu.ru/elibr/disser/conferenc/2010/02/pdf/275repyeva.pdf>
40. Рогалева, Г. И. Социальная адаптация студентов на основе педагогической поддержки [Электронный ресурс]/ Г.И. Рогалева// Молодой ученый. – 2015. – №1. – Режим доступа: <http://moluch.ru/archive/81/14523/>
41. Ростовцева, М.И., Хорина, З. В., Машанов, М.В., Социальная дезадаптация личности как объект философского анализа [Электронный ресурс]/ М.И. Ростовцева, З.В. Хорина, М.В. Машанов// Фундаментальные исследования. – 2014. – №9-12. – С. 2806-2812.– Режим доступа: http://elibrary.ru/query_results.asp
42. Савункина, А.А Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников [Электронный ресурс]/ А.А, Савункина// Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №10. – С. 277-279.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/62727181.pdf>

43. Сайт о правильном питании «Pitanieinfo» [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://pitanieinfo.ru/>
44. Седакова, М.Л., Телекова, А.Д. Образ жизни и работоспособность студентов первого курса университета [Электронный ресурс]/ М.Л. Седакова, А.Д. Телекова// Наука и Мир. –2013. – №3. –С. 239-241.–Режим доступа: <http://oaji.net/articles/2014/245-1393746359.pdf>
45. Семиков, В.А.. Психолого-акмеологические особенности развития смысложизненных ценностей студентов гуманитарного профиля: дис. ... канд. псих. наук :19.00.13 / Семиков Владимир Алексеевич. – Тамбов, 2009. – 263 с.
46. Скудаев, А.Г., Сидоров, Д.Г., Сафронов, С.И., Афоньшин, В.А. К вопросу организационного подхода к проблеме рационального питания студенческой молодежи [Электронный ресурс]/ А.Г. Скудаев, Д.Г. Сидоров, С.И. Сафронов, В.А. Афоньшин – Режим доступа: http://pravmisl.ru/index.php?id=1157&option=com_content&task=view
47. Соловьева, О.А. Основные аспекты психоэмоциональной адаптации иногородних студентов – первокурсников [Электронный ресурс]/ О.А. Соловьева// Молодой ученый.– 2015. – №15. – Режим доступа: <http://moluch.ru/archive/95/21397/>
48. Социологический словарь «gufo.me» [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://gufo.me/content_soc/adaptacija-1311.html
49. Стипендия для студентов 2015-2016 учебного года [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://2016-god.com/stipendiya-dlya-studentov-2015-2016-uchebnogo-goda/>
50. Судакова, Т.Г., Полатиди, К.О. Первокурсники в социальном коллективе вуза: проблемы адаптации [Электронный ресурс]/ Т.Г. Судакова, К.О. Полатиди// Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история. – 2014. – № 38. – С. 25-30.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/38562753.pdf>

51. Султанова, И.В. Факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников [Электронный ресурс]/ И.В. Султанова// European research. – 2015. – № 9. – С. 105-110. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/30147225.pdf>
52. Трофимова, Н.С. Социально-психологическая адаптация: философский, педагогический, психологический аспекты [Электронный ресурс]/ Н.С. Трофимова// Зауральский научный вестник. – 2012. – № 2. – С. 108-110.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/89651925.pdf>
53. Ходикова, Д., Шаклеина, К., Южанин, П. Конкурентоспособность территорий [Электронный ресурс]/ Д. Ходикова, К. Шаклеина, П. Южанин// Издательство Уральского государственного экономического университета. – 2012– Режим доступа: [http://science.usue.ru/attachments/587_Konkurentosposobnost%20territoriy%20\(17-18%20maya%202012%20g.\)%20\(SNast%203\).pdf](http://science.usue.ru/attachments/587_Konkurentosposobnost%20territoriy%20(17-18%20maya%202012%20g.)%20(SNast%203).pdf)
54. Хорев, И. М. Социальная адаптация студентов вузов как актуальная психолого-педагогическая проблема [Электронный ресурс]/ И.М. Хорев// Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – №12. – С. 140-148.– Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-vuzov-kak-aktualnaya-psihologo-pedagogicheskaya-problema#ixzz46TTeFbho>
55. Царапина, Т.П., Ульрих, Т.А., Ульрих, И.В. Эффективная организация кураторской деятельности [Электронный ресурс]/ Т.П. Царапина, Т.А. Ульрих, И.В. Никулина// Издательство Пермского государственного технического университета. – 2010. – С. 147.– Режим доступа:http://pstu.ru/files/file/UVR/effektivnaya_organizaciya_kuratorskoy_deyatelnosti.doc
56. Шунькина, А.В., Иванченко, М.Н. Особенности питания студентов саратовского ГМУ различных лет обучения [Электронный ресурс]/ А.В. Шунькина, М.Н. Иванченко// Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013. – Т. 3, №11. С. 1184-1189.– Режим

доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-studentov-saratovskogo-gmu-razlichnyh-let-obucheniya>

57. Электронный блог фитнес – статей [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.stylefitness.ru/>

58. Юрканис, Л. Полуфабрикаты (замороженные полуфабрикаты), вред полуфабрикатов, транс-жиры, как выбирать полуфабрикаты [Электронный ресурс]/ Л. Юрканис – Режим доступа: <http://www.inflora.ru/diet/diet247.html>

59. Яударова, Н.Ю. Особенности адаптационного периода в высшем учебном заведении [Электронный ресурс]/ Н.Ю. Яударова// Вестник Чеченского государственного университета. – 2015. – № 4. – С. 240-243.– Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/55936257.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

«Твоя адаптация к бытовым условиям»

1. Возникают (ли) у тебя проблемы с бытовыми условиями на первом курсе?

—

2. Если да, то какие именно (указать вариант)

- Были проблемы с использованием бытовых приборов (машинкой, обогревателем)

- Были проблемы, связанные с отсутствием бытовых приборов

- Были проблемы с самостоятельным приготовлением пищи

3. Умеешь ли ты готовить?

4. Как часто ты готовишь пищу для самого себя? (указать вариант)

- Часто, очень люблю готовить

- Иногда, время от времени

- Редко, не люблю готовить

- Редко, нет времени, ем в столовых, кафе

5. Какую пищу ты считаешь вредной или опасной?

6. Часто ли ты смотришь кулинарные передачи, читаешь рецепты блюд?

—

7. Из каких информационных источников ты узнаешь о приготовлении пищи? (выбрать вариант)

- Из кулинарных телешоу (передач)

- Из газет, календарей, брошюр

- Из кулинарных книг

- Ищу рецепты в интернете

- Читаю кулинарные блоги

8. Считаешь ли ты, что : (выбрать варианты):

- Готовить дороже, чем обедать в столовой (кафе)

- Обеды в столовой (кафе) иногда обходятся дороже, чем приготовленный тобой обед

- Проще и удобнее обедать в KFC?

- Ты часто не успеваешь вовремя поесть просто потому, что у тебя нет времени?

9. Как много ты тратишь на обеды или приготовления пищи (написать примерную сумму)

10. Хотел бы ты научиться готовить быстро, дешево и полезно?

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Инструкция.

Внимательно прочтите каждое из приведенных далее суждений. На специальном бланке напротив номера утверждения поставьте цифру, соответствующую варианту Вашего ответа. Над утверждениями долго не задумывайтесь. Старайтесь быть максимально правдивы, так как, стараясь представить себя в лучшем свете, Вы, на самом деле, ухудшаете результаты теста. Здесь нет правильных и не правильных ответов.

Варианты ответов:

- 1 - АБСОЛЮТНО НЕ СОГЛАСЕН
- 2 - СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН, ЧЕМ СОГЛАСЕН
- 3 – ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ
- 4 – СКОРЕЕ СОГЛАСЕН, ЧЕМ НЕ СОГЛАСЕН
- 5 - АБСОЛЮТНО СОГЛАСЕН

Текст суждений:

1. Обычно я достигаю поставленных целей
2. Я целеустремленный человек
3. Мне бы хотелось, чтобы цели и результат деятельности совпадали
4. Как правило, я обычно легко нахожу общий язык с окружающими
5. Мне нравится заводить новые знакомства
6. Мне нравится принимать участие в организации студенческих праздников»
7. Мне нравится находиться в центре внимания
8. В том, что для меня существенно важно, стараюсь быть лучшим
9. Обычно я легко завожу новые знакомства
10. Мне нравится проводить вне учебное время в одиночестве
11. Мне бы хотелось больше времени посвящать вне учебной времени в университете
12. Мне не составляет труда организовать окружающих для выполнения какого-либо дела
13. Мне тяжело первому начать разговор с незнакомым человеком

- 14. Мне тяжело принимать решения
- 15. Различные студенческие организации меня не интересуют
- 16. Мне трудно реализовать свои возможности, способности
- 17. Мне тяжело заговорить с незнакомым человеком, даже если он подошел первым

ПРИЛОЖЕНИЕ В Опросник экспертной оценки сайта

Вопрос	Оценка				
	1	2	3	4	5
Обратная связь					
Предусмотрена ли возможность обратной связи?					
Возможность взаимодействия пользователей друг с другом?					
Удовлетворяют ли Вас предлагаемые формы взаимодействия пользователей друг с другом?					
Возможность участия в форуме?					
Возможность создания темы для обсуждения в форуме?					
Соответствует ли сайт заявленной цели?					
Кулинарные рецепты сайта					
Данный ресурс предлагает рецепты различных категорий?					
На Ваш взгляд, все ли рецепты являются быстрыми?					
На Ваш взгляд, все ли рецепты являются бюджетными?					
Насколько рецепты просты в приготовлении?					
Простота рецептов для первокурсника, не умеющего готовить?					

Продолжение Приложения В

Вопрос	Оценка				
	1	2	3	4	5
Понятность рецептов для первокурсника?					
Возможности гида по столовым					
Насколько информативен гид по столовым?					
Возможность сравнить цены в гиде по столовым?					
Полезность гида по столовым?					
Расчет среднего чека в гиде по столовым?					
Информационная составляющая сайта					
Представленная на сайте информация подробна?					
Информативность фоторецептов?					
Информативность словаря?					
Указаны ли ссылки на источники в словаре?					
Достоверны ли указанные ссылки?					
Интерфейс и функциональная составляющая сайта					
Предлагаемый интерфейс удобен и понятен для первокурсника?					
Шрифт, размер букв, цветовая гамма, иллюстрации – подходящие для кулинарного сайта?					

Окончание Приложения В

Вопрос	Оценка				
	1	2	3	4	5
Бесплатность доступа?					
Наличие видео-, фотоматериалов?					
Указано ли как-то авторство видеоматериалов?					
Верное ли время на сайте?					
Наличие счетчиков для определения количества пользователей, посещающих страницы сайта?					
Возникали ли проблемы при просмотре сайта?					
Возникали ли проблемы при поиске по сайту?					
Возможность оставлять отзывы/комментарии/предложения?					
Возможность оценки сайта?					
Какую бы оценку вы поставили данному сайту?					
Напишите, пожалуйста, небольшой отзыв по данному сайту					

